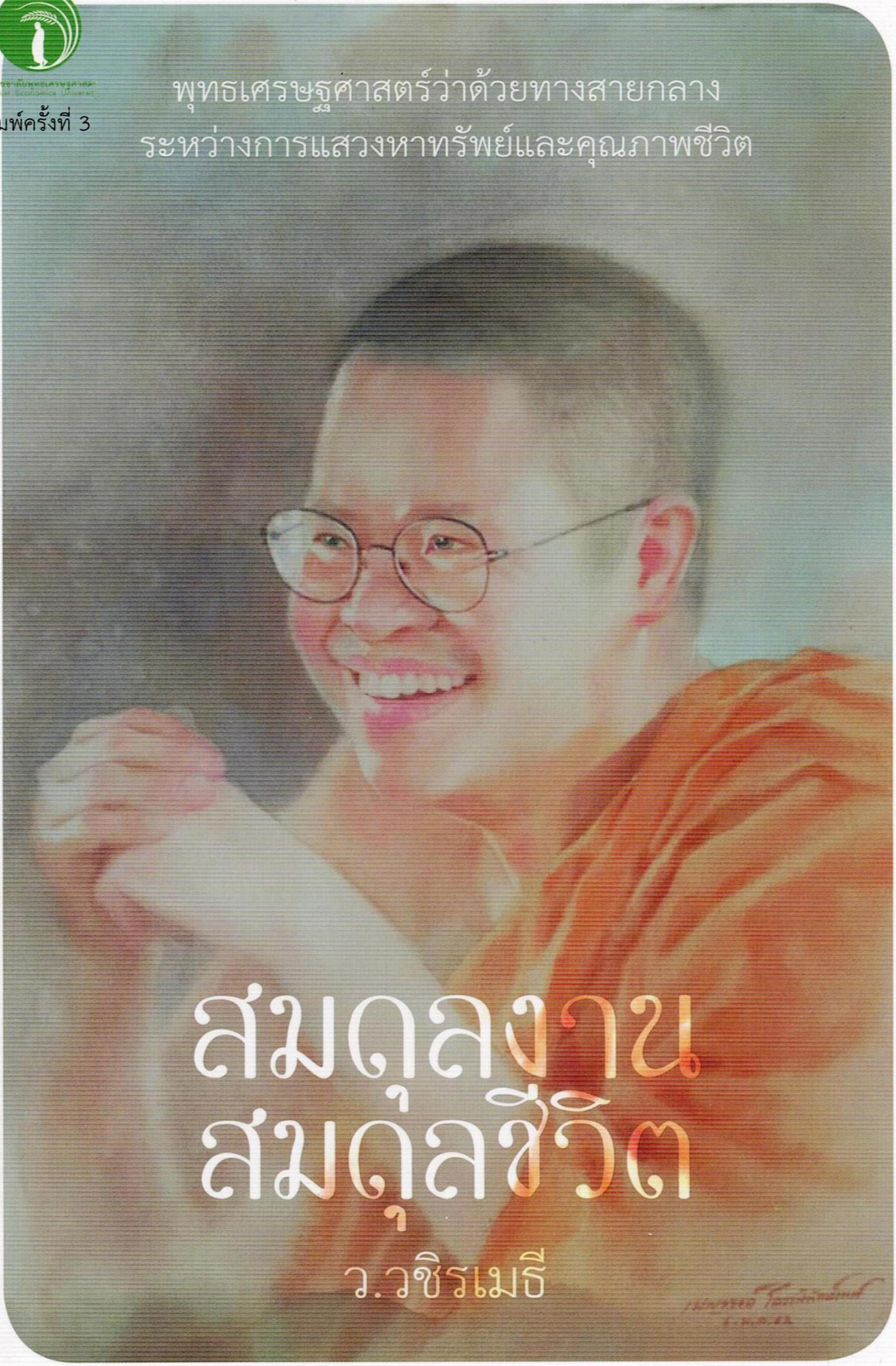
พิมพ์ครั้งที่ 3

พุทธเศรษฐศาสตร์ว่าด้วยทางสายกลาง
ระหว่างการแสวงหาทรัพย์และคุณภาพชีวิต



สมดุลงาน สมดุลชีวิต

ว.วชิรเมธี

มูลนิธิวิมุตตยาลัย

ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน

มหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์

สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ/UNHCR

Peace & Compassion Foundation

และศิษยานุศิษย์ในเมืองไทยและต่างประเทศ

ร่วมจัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ เพื่อแสดงมุทิตาจิต

ในวโรกาสที่

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระสิงห์ (พระอารามหลวง)

ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ พระราชทานสมณศักดิ์

เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่

"พระเมธีวชิโรดม"

เนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

สมดุลงาน สมดุลชีวิต

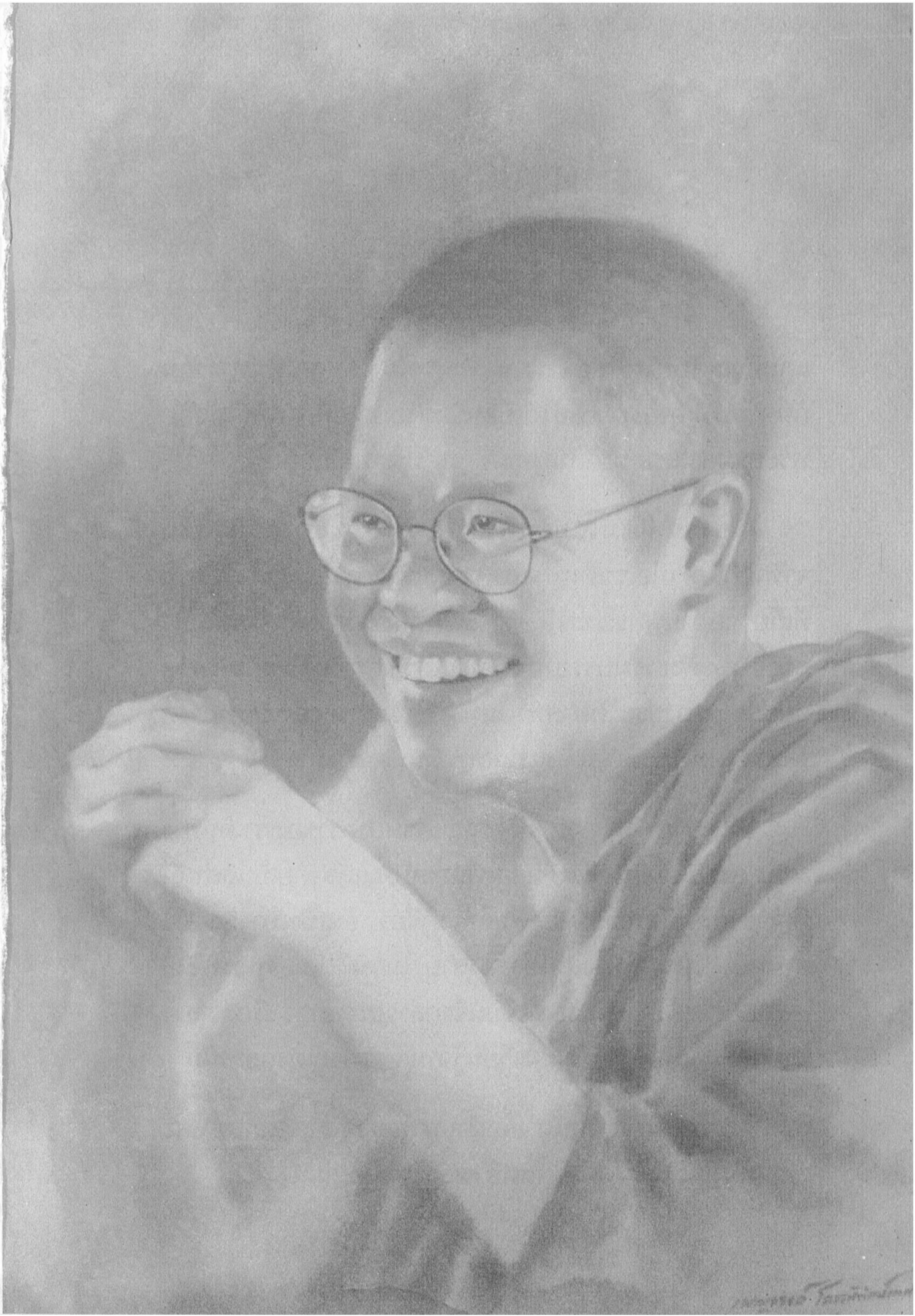
ว.วชิรเมธี

จัดพิมพ์โดย
ศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวัน
๒๑๗ หมู่ ๒๕ บ้านใหม่สันป่าเหียง ต.ห้วยสัก อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๐๐๐
โทร. ๐๘๗-๐๘๐- ๗๗๗๙

คณะผู้จัดทำ
ทีมงานทูเดย์ดีไซน์
บรรณาธิการ เทวัญกานต์ มุ่งปั่นกลาง **ศิลปกรรม** แดนชัย วรรณศิริมงคล
พิสูจน์อักษร วาสนา นิ่มนวล **ภาพปก** อ.เบญจรงค์ โควาพิทักษ์เทศ

ติดต่อทีมงานทูเดย์ดีไซน์
เลขที่ ๓๐๐/๑๐๖ หมู่ ๓ ถ.บางกรวย - ไทรน้อย ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี ๑๑๑๑๐
โทร. ๐๘-๑๒๘๖-๔๑๖๒ Email: tawankarn@yahoo.com, tawankarn๐๒@gmail.com

แยกสีและพิมพ์ที่
บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด
๙๕/๓๙ หมู่ ๘ ซอยสุขสวัสดิ์ ๘๔ ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลในคลองบางปลากด
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๙๐
โทร. ๐๒-๔๖๑-๒๑๖๑-๔ โทรสาร. ๐๒-๔๖๑๒๑๖๕
Email: offset.plus@hotmail.com, offset.plus@yahoo.com



คำปรารภ

ระหว่างวันที่ ๑๗ - ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ ผู้เขียนและคณะศิษยานุศิษย์จำนวน ๕๐ คน ได้ออกเดินทางร่วมกันจากประเทศไทยเพื่อไปเยือนยังสังเวชนียสถานที่เกี่ยวกับพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ ประเทศอินเดีย

ธรรมเนียมในการเดินทางแสวงบุญของคณะธรรมจาริก ก็คือ เมื่อเราเดินทางไปถึงยังสถานที่สำคัญแห่งใดก็ตามที่เกี่ยวข้องกับพุทธประวัติ เราจะเริ่มต้นด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรมบรรยาย เพื่อเรียนรู้ว่า สถานที่แห่งนั้นสำคัญอย่างไรในทางประวัติศาสตร์ ในทางธรรม รวมทั้งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมเรื่องไหนในสถานที่นั้น ๆ บ้าง

โดยนัยดังกล่าวนี้ เมื่อคณะธรรมยาตราของเราเดินทางมาถึง **ดงคสิริ** ซึ่งในอดีตเมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว เคยเป็นสถานที่ที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา อันเป็นทางสุดโต่งสายหนึ่งในบรรดาทางสุดโต่งสองสาย ในวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๑๕.๓๘ น. ผู้เขียนจึงกล่าวธรรมกถา เรื่อง **"ทางสายกลาง"** เพื่อรำลึกถึงและเรียนรู้จากเหตุการณ์ดังกล่าวนั้น

ธรรมกถาในวันนั้น เมื่อผ่านการตรวจแก้ ขัดเกลา และเขียนเพิ่มเติมแล้ว ก็คือ ต้นฉบับของหนังสือเล่มนี้

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้คงจะมีประโยชน์ต่อผู้ใฝ่ธรรม ใฝ่ปัญญา ใฝ่พัฒนาตัวเองตามสมควร ในอนาคตอันใกล้ได้ตั้งใจไว้ว่า หากมีการพิมพ์ครั้งใหม่ ผู้เขียนจะเติมเนื้อหาบางส่วนให้สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปกว่านี้อีก

การพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในครั้งนี้ ถือว่า เป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๑ ของฉบับปรับปรุงแก้ไข (เคยพิมพ์มาก่อนหน้านั้นหนึ่งครั้ง แต่เป็นฉบับที่ยังไม่มีการแก้ไขเพิ่มเติม) ซึ่งงานชิ้นนี้จะสำเร็จลงได้ก็ด้วยอาศัยศรัทธาของศิษยานุศิษย์หลายคนผู้ร่วมกันรับเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์ ดังมีรายนามเจ้าภาพปรากฏอยู่ข้างท้ายหนังสือนี้แล้ว ผู้เขียนขออนุโมทนาท่านเจ้าภาพทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ ขอให้เจ้าภาพทุกคน ค้นพบทางสายกลางบนเส้นทางแห่งชีวิตและการงานของตัวเอง พร้อมทั้งขอให้เบิกบานในการรับใช้เพื่อนมนุษย์ด้วยการร่วมกันเผยแผ่พระสัจธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วหน้ากัน

ว.วชิรเมธี

วิสาขบูชา ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

สมดุลงาน สมดุลชีวิต

ธรรมบรรยายแสดงเมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒
ณ เขาดงคสิริ กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ปัจจุบันคือรัฐพิหาร
เดิมชื่อ "มัชฌิมาปฏิปทา พัฒนาดุลยภาพแห่งชีวิต"

เยือนดงคสิริ : ถิ่นที่ของทางสุดโต่ง

วันนี้ตรงกับวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒ เวลา ๑๕.๓๘ น.

คณะธรรมยาตราจาริกบุญเจริญปัญญา จาริกมาถึงยัง **ถ้ำดงคสิริ** ซึ่งสันนิษฐานว่าเป็นหนึ่งในอาณาบริเวณที่พระโพธิสัตว์สิทธัตถะทรงฝึกหัดปฏิบัติปฏิบัติตน พื้นที่ในการลองผิดลองถูกของพระองค์นั้นกว้างขวางมาก พระองค์ไม่ได้อยู่ที่นี่ที่เดียว ที่นี่เข้าใจว่า จะประทับในช่วงปีสุดท้ายคือปีที่ ๖ เท่านั้น ปีก่อนหน้านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปีแรก ๆ เมื่อเสด็จออกผนวชก็ได้ไปเรียนกับดาบสทั้งสองก่อน คือ **อาฬารดาบส** และ **อุทกดาบส** จนได้สมาบัติ ๘ คือได้ **สมาบัติขั้นสูง** แล้วก็ได้รับเชิญจากอาจารย์ทั้งสอง ให้อยู่เป็น visiting teacher คือ เป็นอาจารย์พิเศษ แต่ท่านก็ไม่ทรงรับ อาจารย์จึงเชื้อเชิญด้วยตำแหน่งให้สูงเท่ากับตำแหน่งเจ้าสำนัก แต่ท่านก็ไม่รับ เพราะเป้าหมายของท่าน

ยังไม่ถึง พูดสั้น ๆ ว่า ท่านยังไม่เจอเป้าหมายที่ใช่ จึงลาอาจารย์ทั้งสองท่าน ออกจาริกต่อไป แล้วก็ศึกษาหาความรู้ไปตามลำดับ

สำนักไหนที่ว่าดีและถือกันว่าใช่ กล่าวคือ จะนำไปสู่มรรคผล นิพพาน พระองค์ก็ไปลองเสียทั้งหมดทั้งสิ้น แต่แล้วทุก ๆ สำนักพระองค์ก็ได้ทรงค้นพบว่า ยังไม่เจอหนทางที่จะนำไปสู่โมกขธรรม ตามที่ทรงมุ่งหมาย ในปีท้าย ๆ ของการประพฤติปฏิบัติธรรมได้ทรงมุ่งหมายมาที่นี่แล้วก็ได้ทรงทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา ซึ่งมีชื่ออย่างเป็นทางการอีกอย่างหนึ่งว่า **อัตตกิลมถานุโยค การทรมานตนให้ลำบาก** ทรงทดลองทรมานตน ซึ่งเชื่อว่าเป็นการเผาผลาญกิเลสด้วยการทรมานตนทางร่างกาย ก่อนหน้านั้น ทรงปรนเปรอกายแล้วก็ปรนเปรอใจด้วยการทำตามใจ เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค**

กามสุขัลลิกานุโยค การปรนเปรอบำเรอตนด้วยกามสุข ก็คือช่วงชีวิตที่พระองค์ทรงเป็นเจ้าชาย เป็นมกุฎราชกุมารรัชทายาท ทรงสมบูรณ์พูนสุขทุกอย่างทุกประการ แต่แล้วก็ทรงรู้สึกเบื่อ ทรงรู้สึกว่าชีวิตไม่ได้รับการเติมเต็มเหมือนที่อาตมภาพได้เคยกล่าวมาแล้วในวันก่อนว่า กลไกทางสมองก็ดี กลไกทางจิตก็ดี เมื่อได้รับการปรนเปรอด้วยประสบการณ์แบบเดิม ๆ ในที่สุดมันก็จะเกิดความเบื่อ พอเบื่อแล้วก็จะแสวงหาความตื่นเต้นใหม่ ๆ ต่อไปอีก และนั่นก็เป็นเหตุให้คนที่ไม่รู้เท่าทันความเบื่ออันเป็นกลไกทางสมองและกลไกทางจิตก็จึงใช้ชีวิตเพื่อแสวงหาความตื่นเต้น ความท้าทายใหม่ ๆ ต่อไป

ถ้าเป็นคนที่แต่งงานแล้วก็จะมองหาคู่ใหม่ ผู้ชายก็จะมองหาผู้หญิงคนใหม่ ผู้หญิงก็จะมองหาผู้ชายคนใหม่ เพราะอะไร เพราะว่าต้องการไปให้พ้นจากความเบื่อ ความซ้ำซาก ความจืดชืด ช่วงชีวิตที่ทรงเป็นเจ้าชายทรงได้ค้นพบกับความสำเริงสำราญบานใจทุกอย่างทุกประการ แต่ในที่สุดพระองค์ก็ทรงค้นพบความเบื่อแล้วก็ทรงรู้สึกว่า การมีชีวิตซ้ำซาก การเล่นหนังเรื่องเดิม พล็อตแบบเดิม แล้วก็จบแบบเดิมไม่ได้ทำให้พระองค์ทรงรู้สึกได้รับการเติมเต็มทั้งกายทั้งใจ และนั่นก็คือเหตุผลที่ในที่สุดพระองค์ซึ่งทรงรู้สึกพร่องอยู่ข้างใน จึงตัดสินพระทัยหันหลังให้อำนาจราชบัลลังก์ออกมาอยู่ป่า อยู่ดง อยู่เขาใช้ชีวิตเป็นฤาษีชีไพร ขนานนามพระองค์เอง เป็น **กึ กุสลคเวสี** (อ่านว่า กิง กุ-สะ-ละ-คะ-เว-สี) แปลว่า **"ผู้แสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล"** หรือ **"ผู้แสวงหาว่าอะไรเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต"** และ/หรือ **"อะไรคือความหมายของชีวิต"** ทรงทำทุกวิถีทางเท่าที่ โลก สังคม ในยุคนั้นยกย่อง นับถือ เชิดชู และบูชาว่า จะนำไปสู่ความหมายสูงสุดของชีวิต คือ โมกขธรรม

แต่เมื่อทดลองถึงที่สุดก็ทรงเห็นว่าไม่ใช่ สุดท้ายจึงทรงทดลองขั้นที่สุดหรือขั้นที่เรียกกันว่า วางชีวิตลงเป็นเดิมพันถึง**ทุกรกิริยา** หรือ **อัตตกิลมถานุโยค** เมื่อทรงมาพำนักอยู่ ณ บริเวณแถบดงคสิริแห่งนี้ ทรงทดลองขั้นสูงสุดถึงขั้นที่มีพรรณนาไว้ในพระไตรปิฎกเล่าถึงการทดลองขั้นสูงสุดของพระองค์อย่างละเอียด ซึ่งมีประโยชน์ต่อการศึกษาเป็นอย่างมาก

อาตมภาพอยากจะนำมาอ่านให้พวกเราฟัง ลองหลับตาฟังสิว่าทุกรกิริยาเป็นอย่างไร ในขั้นสุดท้ายพระองค์ทรงเล่าไว้อย่างนี้ [๑]

"ราชกุมาร ความคิดอันนี้ได้เกิดขึ้นแก่เราว่าถ้ากระไร เราบริโภคอาหารผ่อนให้น้อยลงวันละฟายมือบ้าง เท่าเยื่อถั่วเขียวบ้าง เท่าเยื่อถั่วพูบ้าง เท่าเยื่อถั่วดำบ้าง เท่าเยื่อในเมล็ดบัวบ้างดังนี้

ราชกุมาร เราได้บริโภคอาหารผ่อนน้อยลง วันละฟายมือบ้าง เท่าเยื่อถั่วเขียวบ้าง เท่าเยื่อถั่วพูบ้าง เท่าเยื่อถั่วดำบ้าง เท่าเยื่อในเมล็ดบัวบ้างแล้ว

ราชกุมาร เมื่อเป็นเช่นนั้น ร่างกายของเราได้ถึงการซูบผอมลงยิ่งนักเพราะโทษที่เรามีอาหารน้อย อวัยวะใหญ่น้อยของเราเป็นเหมือนเถาวัลย์อสีติกบรรพหรือเถากาฬบรรพ เนื้อที่ตะโพกที่นั่งทับของเรามีสัณฐานดังเท้าอูฐ ข้อกระดูกสันหลังของเราผุดขึ้นระเกะระกะราวกับเถาวัลย์วัฏฏนาวลี ซี่โครงของเราโหรงเหรงเหมือนกลอนศาลาอันเก่าคร่ำคร่า ดาวคือดวงตาของเราถล่มลึกอยู่ในกระบอกตาดุจเงาแห่งดวงดาวที่ปรากฏอยู่ในบ่อน้ำอันลึกฉะนั้น ผิวหนังศีรษะของเราเหี่ยวย่นเหมือนน้ำเต้าอ่อนที่ตัดมาแต่ยังสดถูกแดดเผาเหี่ยวย่นเช่นเดียวกัน

---

[๑] พุทธทาสภิกขุ, (แปล) **พุทธประวัติจากพระโอษฐ์,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : อรุณวิทยา, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑ - ๕๒.

ราชกุมาร เราคิดว่าจะจับพื้นท้อง ครั้นจับเข้าก็ถูกถึงกระดูกสันหลังตลอดไป คิดว่าจะจับกระดูกสันหลัง ครั้นจับเข้าก็ถูกถึงพื้นท้องด้วย

ราชกุมาร เราคิดจะถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระก็เซล้มราบอยู่ ณ ที่นั่นเอง

ราชกุมาร เราหวังจะให้กายมีความสุขบ้าง จึงลูบไปตามตัวด้วยฝ่ามือ ขนมีรากอันเน่าหลุดตกลงจากกาย

โอ ราชกุมาร มนุษย์ทั้งหลายเห็นเราแล้วกล่าวว่าพระสมณโคดมดูดำไป บางพวกกล่าวว่า พระสมณโคดมไม่ดำเป็นแต่คล้ำไป บางพวกกล่าวว่า จะดำก็ไม่เชิง จะคล้ำก็ไม่เชิงพระสมณโคดมมีผิวเผือดไปเท่านั้น

ราชกุมาร ผิวที่เคยบริสุทธิ์ผุดผ่องของตถาคตมากลายเป็นถูกทำลายลงแล้วเพราะความที่ตนมีอาหารน้อยนั้น...”

นี่ก็คือการฝึกอดพระกระยาหารจนกระทั่งเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกอันเป็นที่มาของพระพุทธรูปปางทุกรกิริยา เมื่อทำถึงขั้นนี้แล้ว แทนที่จะเข้าใกล้โมกขธรรม ใกล้มรรค ผล นิพพาน แต่กลับดูเหมือนว่ายิ่งทำยิ่งห่างออกไป พระองค์ก็ทรงฉุกคิดขึ้นมา เหมือนที่พระองค์ได้ทรงตรัสเล่าไว้ด้วยพระองค์เองว่า [๒]

---

[๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒-๕๓.

"ราชกุมาร ความคิดอันนี้ได้เกิดขึ้นแก่เราว่า ในอดีตกาลอันยืดยาวก็ดี ในอนาคตกาลอันยืดยาวก็ดี แม้ในปัจจุบันนี้ก็ดี สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใด ที่ได้เสวยทุกขเวทนากล้าแข็งเผ็ดร้อน อันเกิดจากการทำความเพียรอย่างสูงสุด ก็เท่าที่เราได้เสวยอยู่นี้ ไม่ยิ่งไปกว่านี้ได้ ก็แต่ว่าเราหาอาจบรรลุธรรมอันยิ่งของมนุษย์ หรืออลมริยญาณทัสสนวิเศษ ด้วยทุกขเวทนาอันกล้าแข็งแสบเผ็ดนี้ไม่ ชะรอยหนทางแห่งการตรัสรู้จักพึงมีโดยประการอื่น

ราชกุมาร ความระลึกอันนี้ได้เกิดขึ้นแก่เราว่า เออ...ก็เรายังจำได้อยู่เมื่องานแรกนาแห่งบิดา เรานั่ง ณ ร่มไม้หว้า มีเงาเย็นสนิท มีใจสงัดแล้วจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจาร มีปิติ และสุขอันเกิดแต่วิเวกแล้วแลอยู่ **ชะรอยนั่นจักเป็นทางแห่งการตรัสรู้บ้าง** ดังนี้

ราชกุมาร วิญญาณอันแล่นไปตามความรำลึกได้มีแล้วแก่เราว่า **นี่แล แน่แล้ว หนทางแห่งการตรัสรู้** ดังนี้"

บุพนิมิตของชีวิตดีงาม

การที่พระองค์ทรงฉุกคิดขึ้นมาถึงประสบการณ์ในวัยเยาว์เมื่อครั้งตามพระราชบิดาไปในงานพระราชพิธีจรดพระนางคัลแรกนาขวัญแล้วทรงตระหนักว่า เราได้นั่งตามลมหายใจแล้วทรงรู้สึกสดชื่นรื่นเย็นจังเลยพร้อมทั้งทรงฉุกคิดขึ้นมาว่า เอ๊ะ! หรือว่า หนทางนี้จะเป็นทางที่ใช่ นี่คืออานุภาพของการฉุกคิด หรือ อานุภาพของโยนิโสมนสิการ พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้ว่า ก่อนที่อริยมรรคมีองค์ ๘ จะเกิดขึ้นมา จะต้องมีเหตุปัจจัย ๒ ประการ เป็นสัญญาณ เป็นเครื่องหมายเป็นบุพนิมิตมาก่อน พูดอีกนัยหนึ่งว่า ก่อนที่คนจะเดินขึ้นสู่อริยมรรค ก่อนที่คนจะเดินขึ้นสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ จะมีสัญญาณ ๒ ประการนำทางมาก่อน คือ

๑. ปรโตโฆษะ คือการมีกัลยาณมิตร

๒. โยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด

ในกรณีนี้ พระโพธิสัตว์ก็ทรงฉุกคิดขึ้นมาว่า สิ่งที่ทรงทำมาทั้งหมดน่าจะไม่ใช่หนทางสู่อิสรภาพหรือพระนิพพาน และกัลยาณมิตรของพระองค์ คืออะไร ก็คือการปฏิบัติที่ยิ่งทำยิ่งล้มเหลว (ความล้มเหลว คือ กัลยาณมิตร การมองเห็นความล้มเหลวแล้วคิดขึ้นมาได้ว่าไม่ใช่หนทางที่ถูกต้อง คือ โยนิโสมนสิการ สองคำนี้ พูดสั้นๆ ให้เข้าคู่กันว่า **การรู้จักคิดและการมีมิตรแท้** คำว่า กัลยาณมิตร ไม่พึงหมายความตามตัวอักษร

เสมอไป แต่ควรหมายถึงอะไรก็ตามที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ก็น่าจะจัดว่าเป็นกัลยาณมิตรได้ทั้งนั้น กัลยาณมิตร นับว่าเป็นปัจจัยภายนอก ส่วนความรู้จักคิดเป็นปัจจัยภายใน)

การที่พระองค์ทรงล้มเหลวทางกายภาพนั่นแหละเป็นแนวร่วมในมุมกลับ ทำให้พระองค์ทรงรู้ว่าสิ่งที่พยายามทำมาทั้งหมดนั้นไม่ใช่หนทางที่ถูกต้อง พูดอีกอย่างหนึ่งว่า **พระองค์ทรงค้นพบก้าวที่ถูก จากการก้าวที่ผิด ก้าวผิดจากตรงไหนก็ทรงค้นพบก้าวที่ถูกจากตรงนั้น** เมื่อทรงฉุกคิดว่า เอ๊ะ! หรือว่าสมาธิภาวนาจะเป็นทางเลือกที่ถูกต้อง ก็ได้ตรัสต่อไปว่า

"ราชกุมาร ความคิดได้มีแก่เราสืบไปว่า คนที่มีร่างกายหิวโหยเกินกว่าเหตุเช่นนี้ จะบรรลุ (สัจธรรม) ได้โดยง่ายไม่ได้เลย ถ้าไฉนเราพึงกลืนกินอาหารหยาบ คือข้าวสุกและขนมสดเถิด ราชกุมาร เราได้กลืนกินอาหารหยาบ คือข้าวสุกและขนมสดแล้ว

ราชกุมาร ก็ครั้งนั้นมีภิกษุผู้เป็นพวกกัน ๕ รูป เป็นผู้คอยบำรุงเรา ด้วยหวังอยู่ว่า พระสมณโคดมได้บรรลุธรรมอันใดจักบอกคำนั้นแก่เราทั้งหลาย

ราชกุมาร ครั้นตถาคตกลืนกินอาหารหยาบ คือข้าวสุกและขนมสดแล้ว ภิกษุผู้เป็นพวกกัน ๕ รูปนั้น พากันหน่ายในเรา หลีกไปเสียด้วยคิดว่า พระสมณโคดมเป็นคนมักมาก คลายความเพียรเวียนมาเป็นคนมักมากเสียแล้วดังนี้..."

นี่คือพระดำริที่สำคัญ เพราะบอกเล่าว่า พระองค์ทรงรู้สึกอย่างไรกับการทดลองปฏิบัติทุกรกิริยา และพระองค์ทรงทิ้งทุกรกิริยามาได้อย่างไร แล้วพอทรงทิ้งทุกรกิริยามาเสวยพระกระยาหารเกิดปฏิกิริยาอะไรขึ้น ทรงถูกทิ้งและการที่ทรงถูกทิ้งนี่อาตมามองว่าเป็นผลดีมากกว่าผลเสีย หมายความว่า บางครั้งเวลาที่พระองค์ทรงปฏิบัติแล้วมีคนคอยเฝ้าแหนอยู่ บางทีพระองค์อาจจะทรงรู้สึกว่ามันวุ่นวายกับชีวิตพระองค์ บางครั้งคนเราก็ต้องการการโดดเดี่ยวตัวเอง เพื่อลงลึกกับตัวเองในบางเรื่อง บางประเด็น บางสิ่งบางอย่างที่เรารู้สึกอยากจะสื่อสารกับตัวเองและอยากจะค้นคว้าหาจากตัวเอง

การที่เราอยู่ท่ามกลางสังคมที่เต็มไปด้วยผู้คน เต็มไปด้วยเสียง เต็มไปด้วยการยกยอปอปั้น เต็มไปด้วยการบำรุงบำเรอทำให้ชีวิตของเรามีแต่ความตื่นเขิน เราไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างแท้จริง เราใช้ชีวิตให้คนอื่นเห็น เราใช้ชีวิตตามความคิดของคนอื่นและเรามีความสุขกับการโชว์ชีวิต เราใช้ชีวิตอยู่เพียงวงรอบนอกของชีวิต ไม่ได้เข้าถึงใจกลางของชีวิต อาตมาคิดว่าพระองค์อาจจะทรงรู้สึกเช่นนั้นก็ได้

ดังนั้น การที่ปัญจวัคคีย์ปลีกออกไปนั้น ทำให้พระองค์ได้หันกลับมาสบตาตัวเองอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ถามตัวเองว่า เอาล่ะจากนี้เหลือแต่เรากับเราล้วน ๆ แล้ว เราจะได้ใช้วันเวลาที่มีทั้งหมดลงลึกกับตัวเองเสียที ค้นลงไปในจิตวิญญาณของตัวเองเสียทีว่า อะไรกันแน่คือสิ่งที่เป็นเป้าหมายสูงสุด ที่คน

แต่ละคนควรจะบรรลุถึง หรืออะไรกันแน่คือเป้าหมายของการเกิดมาในโลกของมนุษย์แต่ละคน เมื่อไม่มีห่วงบ่วงใยแล้ว พระองค์จึงใช้วันเวลาทั้งหมดในการคิดนึกตรึกตรอง และก็ทรงทดลองทฤษฎีซึ่งพระองค์ทรงตั้งขึ้นมาและหลังจากตรัสรู้แล้ว จะทรงเรียกทฤษฎีหรือองค์ความรู้นี้ว่า **"มัชฌิมาปฏิปทา"** หรือ **"ทางสายกลาง"**

เหตุการณ์ตอนที่ว่าด้วยทรงติดกับดักของทางสุดโต่งและทรงค้นพบทางสายกลางนี้ อาตมภาพเคยเขียนเป็นกวีนิพนธ์และมีศิลปินนำไปขับร้องเป็นธรรมคีตาอย่างไพเราะ ซึ่งหาฟังได้ใน Youtube ด้วยการค้นคำว่า **"เพลงทางสายกลาง"** (ว.วชิรเมธี) ขอนำมาสรุปไว้ในที่นี้อีกครั้งหนึ่งเพื่อเป็นการทบทวนเส้นทางของพระโพธิสัตว์ก่อนจะทรงค้นพบมัชฌิมาปฏิปทาและการรู้แจ้งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ดังนี้

"ทางสายกลาง"

ทางสายหนึ่งเคร่งตึงถึงที่สุด
อีกสายหนึ่งไหลหลุดตามตัณหา
ทั้งสองทางต่างติดตันอนันตา
คือมรรคาที่ควรหลีกปลีกออกไป

เราเคยลองสองทางอย่างว่านั้น
เดินดุ่มดั้นดึกดงลงหลับไหล
โอนอุทิศชีวิตสุดจิตใจ
ล่องลอยไปตามตำรับกับดักครู
จึงวันหนึ่งตะบึงตื่นขึ้นถามไถ่
หรือมิใช่ทางนี้ที่เป็นอยู่
วนในวงกรงกรอบเพียงขอบคู
ทางตื่นรู้อยู่หนใดใจเจ้าเอย
ลองทุกทางทางทุกข์เข้าคลุกค้น
ทางสบายตะกายกลกามเฉลย
ต่อทิ้งทางสายเก่าที่เราเคย
สายกลางเผยพระนิพพานผลิบานพราว.



ร่างกายที่แข็งแรง จิตที่สดใส
เมื่อมาอยู่ด้วยกัน
จึงก่อให้เกิดภาวะที่เรียกว่า ดุลยภาพ
พอดุลยภาพระหว่างกายและจิตเกิดขึ้นตรงนั้นเอง
คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลาง

ฉะนั้น เราจึงกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า การค้นพบทางสายกลาง พระองค์ไม่ได้ทรงค้นพบในวันตรัสรู้แบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดในวันเดียว หากแต่เป็นการค้นพบมาก่อนหน้านั้นแล้วระดับหนึ่งในเชิงเป็น **ความรู้สะสมตามประสบการณ์ตรงที่ทรงได้รับมาตามลำดับ** ต่างแต่ว่ายังไม่ชัดเจน ครบถ้วน สมบูรณ์ พอที่จะสรุปลงเป็นทางสายใหม่ที่เรียกว่า ทางสายกลาง [๓] หมายความว่า

---

[๓] องค์ธรรมหรือองค์ความรู้สำคัญที่เรารู้จักกันในเวลาต่อมาหลังจากตรัสรู้นั้น ล้วนแล้วแต่เป็นองค์ธรรมหรือองค์ความรู้สะสมที่พระพุทธองค์ทรงศึกษา เรียนรู้ ลองผิดลองถูก มีประสบการณ์ตรง ตกผลึกมาตามลำดับ ไม่ใช่จู่ ๆ ทุกอย่างมาสว่างในวันเดียวทั้งหมดในวันวิสาขบูชา

องค์ธรรมสำคัญอย่างอิทธิบาท ๔ ขันธ์ ๕ สมาบัติ ๘ อานาปานสติสมาธิ ปฏิจจสมุปบาท อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน พระองค์ทรงคิด นึก ตรึกตรอง วิจัย โยนิโสมนสิการ ค้นคว้ามาก่อนหน้านั้นแล้วแทบทั้งสิ้น เพียงแต่ว่า องค์ธรรมหรือองค์ความรู้ทั้งหมดนั้นมาสว่างกระจ่างแก่ใจโดยสมบูรณ์ทุกแง่ทุกมุมในวันตรัสรู้เท่านั้น อุปมาดั่งการต้มน้ำร้อน น้ำจะค่อย ๆ สะสมความร้อนขึ้นมาตามลำดับและร้อนถึงที่สุดเมื่อถึงจุด ๑๐๐ องศาเซลเซียส ไม่ใช่จู่ ๆ ก็ร้อนขึ้นมาโดยสมบูรณ์จนถึงจุดเดือดโดยไม่ผ่านการสะสมความร้อน การตรัสรู้เป็นดังหนึ่งน้ำหยดสุดท้ายที่เติมลงไปในแก้วพอเต็มถึงที่สุดด้วยน้ำที่เติมลงมาก่อนหน้านั้นแล้วเป็นทุนเดิม ก็จึงล้นออกมาอันแสดงว่าเป็นการเต็มแล้วโดยสมบูรณ์

ผู้สนใจกระบวนธรรมตั้งแต่ก่อนตรัสรู้ ขณะตรัสรู้ และสภาวะหลังจากนั้นของพระพุทธองค์ สามารถศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากหนังสือ **“พุทธประวัติจากพระโอษฐ์”** ของท่านพุทธทาสภิกขุ.

อย่างไร ก็หมายความว่า หลังจากที่พระองค์ทรงมีวิถีชีวิตแบบกามสุขัลลิกานุโยค ในช่วงก่อนที่จะทรงพระผนวช แล้วก็ทรงค้นพบว่า วิถีชีวิตเช่นนั้นไม่อาจให้ความสุขแท้ เมื่อหมกมุ่นติดพันมากเข้าก็มีแต่จะนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย ทรงตระหนักรู้ว่าสิ่งที่ทรงเผชิญอยู่นั้น ไม่ใช่เนื้อหาสาระของชีวิต ยิ่งสุขยิ่งสบายชีวิตข้างในยิ่งว่างเปล่า สภาพความไม่พอใจในชีวิตแบบนั้นเองที่บีบคั้นให้พระองค์ทรงมองหาหนทางที่ต่างออกไป ซึ่งคำตอบที่ได้ก็คือการออกผนวช ทรงทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้ข้างหลังแล้วมุ่งหน้าเข้าป่าเพื่อค้นหาคำตอบ ครั้นผนวชแล้วทรงศึกษามาทุกลัทธินิกายและทุกวิธีการ กระทั่งสุดท้ายทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาก็ทรงค้นพบว่าไม่ใช่แก่นสารที่ทรงมองหาอีกเหมือนกัน ดังนั้นจึงทรงทิ้งทั้งสองทาง แล้วหันมาดูแลตัวเอง ทรงเสวยพระกระยาหารฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ ตามพุทธดำรัสที่กล่าวมาข้างต้น

ร่างกายที่แข็งแรง จิตที่สดใส เมื่อมาอยู่ด้วยกัน จึงก่อให้เกิดภาวะที่เรียกว่า **ดุลยภาพ** พอดุลยภาพระหว่างกายและจิตเกิดขึ้นตรงนั้นเอง คือ **มัชฌิมาปฏิปทา** หรือ **ทางสายกลาง** ในเบื้องต้น เป็นทางสายกลางทางกายภาพ ยังไม่ใช่ทางสายกลางแท้ อาจเรียกว่าทางสายกลางอย่างโลกิยะก็ได้ เมื่อทรงค้นพบทางสายกลางอย่างโลกิยะแล้ว คือ ร่างกายก็แข็งแรง จิตใจก็เข้มแข็ง พระองค์ก็เสด็จลงจากดงคสิริไป แล้วก็ทรงมองหาชัยภูมิที่ดีที่สุดที่พระองค์จะปฏิบัติการขั้นสุดท้าย แล้วในที่สุดก็

ทรงค้นพบ **ควงพระศรีมหาโพธิ์** ข้างแม่น้ำเนรัญชรา ตรงจุดนั้นเองทรงประทับนั่งลงแล้วก็หยั่งจิตของพระองค์ลงสู่สมาธิภาวนา จนบรรลุถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด เมื่อตรัสรู้แล้วก็ทรงประมวลสัจธรรมทั้งหมดที่ทรงตรัสรู้แล้วทรงเรียกขานเสียใหม่ว่า **"มัชฌิมาปฏิปทา"** หรือ **"ทางสายกลาง"** ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เรียกชื่อเต็มว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ **ตัวอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้เอง คือ ทางสายกลางแท้ที่สมบูรณ์ ที่ถูกต้อง ที่เป็นสัมมาปฏิปทา** อันนำไปสู่การดับทุกข์ได้เบ็ดเสร็จเด็ดขาด ประกอบด้วย

๑. **สัมมาทิฐิ** เห็นชอบ
๒. **สัมมาสังกัปปะ** คิดชอบ
๓. **สัมมาวาจา** พูดชอบ
๔. **สัมมากัมมันตะ** ทำชอบ
๕. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ
๖. **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ
๗. **สัมมาสติ** ระลึกชอบ
๙. **สัมมาสมาธิ** ตั้งจิตมั่นชอบ

ดังนั้น กล่าวโดยสรุป ทางสายกลางจึงหมายถึง

๑. ทางที่ไม่ข้องแวะทางสุดโต่งทั้งสองสาย

๒. ทางแห่งความสมดุลของกายและจิต

๓. ทางที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน อันเป็นสัจธรรมที่เป็นกลางสำหรับทุกคน

ทางสายกลาง จึงไม่ใช่ทางที่อยู่ตรงกลางระหว่างการปรนเปรอตนและทรมานตน ดังนั้น เราจะต้องเข้าใจให้ถูกว่า ทางสายกลางไม่ใช่ว่า อยู่ตรงกลางระหว่างทางขวากับทางซ้าย อยู่ตรงกลางระหว่างสายโหดกับสายหฤหรรษ์ สายลำบากกับสายสบาย

ทางสายกลางตามความหมายในพระไตรปิฎก ท่านนิยามไว้ชัดว่า คือ ทางที่ไม่ข้องแวะกับทางสุดโต่งทั้งสองสาย (ไม่เกี่ยวข้อง ไม่พัวพัน ไม่อาศัยทางสุดโต่งทั้งสองสายคือ ไม่เอาทั้งอัตตกิลมถานุโยคและกามสุขัลลิกานุโยค) หากอธิบายให้เข้าใจง่าย **มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือ ทางที่นำไปสู่ดุลยภาพทางกายทางจิต** เมื่อกายและจิตอยู่ในภาวะสมดุล ก็จึงพร้อมที่จะใช้เป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาต่อไป ขอให้ลองสังเกตดูในอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็จะพบว่า ในขั้นตอนของการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคทั้ง ๘ ประการนั้น ใช่ว่าท่านจะมุ่งหมายการปฏิบัติทางจิตเพียงอย่างเดียว แต่ท่านให้ความสำคัญทั้งทางกายและทางจิต

เมื่อเราสรุปอริยมรรคมีองค์ ๘ ลงสู่ภาคปฏิบัติก็จะเห็นถึงดุลยภาพทางกายและจิตอย่างชัดเจน เช่น ในวิสุทธิมรรคท่านสรุปอริยมรรคมีองค์ ๘ ลงเป็น **ศีล**/พัฒนาการทางกาย (ข้อ ๓ สัมมาวาจา ข้อ ๔ สัมมากัมมันตะ ข้อ ๕ สัมมาอาชีวะ) **สมาธิ**/พัฒนาการทางจิต (ข้อ ๖ สัมมาวายามะ ข้อ ๗ สัมมาสติ ข้อ ๘ สัมมาสมาธิ) **ปัญญา**/พัฒนาการทางปัญญา (ข้อ ๑ สัมมาทิฐิ ข้อ ๒ สัมมาสังกัปปะ)

ผู้ปฏิบัติธรรม จึงควรย้ำกับตัวเองเอาไว้เสมอว่า การปฏิบัติธรรม ไม่ได้หมายถึง การปฏิบัติแต่ทางจิตล้วนๆ แท้ที่จริงท่านเน้นให้พัฒนาไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุลทั้งทางกาย ทางจิต และทางปัญญา หรือหากกล่าวให้ครบตามหลักภาวนา ๔[๔] ก็คือการปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติให้ครอบคลุมศีล (พฤติกรรม) สมาธิ (จิต) ปัญญา (ญาณ) และต้องสำแดงผลออกมาเป็นพัฒนาการทั้งสี่ด้าน อันได้แก่

๑. **กายภาวนา** (พัฒนาการทางกาย)
๒. **ศีลภาวนา** (พัฒนาการทางสังคม)
๓. **จิตภาวนา** (พัฒนาการทางจิต)
๔. **ปัญญาภาวนา** (พัฒนาการทางปัญญา)

ในชีวิตจริงของคนทั่วไปซึ่งไม่ใช่หมายถึงผู้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมเพื่อมรรค ผล นิพพาน หากแต่หมายถึงคนปกติที่มีชีวิตหาเช้ากินค่ำอยู่ในสังคม เราต่างก็ต้องการทางสายกลางเหมือนกัน เราต้องทำอะไรก็ตามโดยคำนึงถึงทางสายกลาง ทางสายกลางนั้น มีตัวที่จะมาจัด มาปรับให้เกิด หรือเป็นตัววัด ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก ๆ ก็คือ**สติ** (ความรู้สึกตัว ความรู้ตัวทั่วพร้อมสภาพจิตที่ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน) และ**ปัญญา** ความรู้จักคิด

สติเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจะช่วยจัดปรับกายของเรา จิตของ

---

[๔] องฺ.ปญฺจก.๒๒/๗๙/๑๒๑.

เรา ชีวิตและการงานของเรา ให้เข้าสู่ดุลยภาพ ถ้าเราอยากจะให้ชีวิตดำเนินอยู่บนทางสายกลาง ก็ต้องหมั่นเจริญสติ สตินั่นแหละเป็นกุญแจไขไปสู่มรรค ผล นิพพาน สตินั่นแหละ เป็นตัวจัดปรับชีวิตให้เข้าสู่สมดุลหรือทางสายกลาง เมื่อสติเกิดขึ้นมาแล้ว ปัญญาก็อยู่ตรงนั้น สติกับปัญญามักจะมาด้วยกัน ท่านจึงเรียกเข้าคู่กันว่า "สติ สัมปชัญญะ" สัมปชัญญะก็คือ ปัญญานั่นเอง

ทางสายกลางก็คือทางสายที่มีสติคอยจัด คอยปรับ หรือ **ทางสายกลางก็คือทางแห่งสติ** ผู้ฝึกสติอยู่ ก็คือ ผู้กำลังดำเนินอยู่บนทางสายกลาง

ในหลักธรรมชื่อ **"อินทรีย์ ๕"**[๕] หรือ **"พละ ๕"** พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า สติ เป็นองค์ธรรมที่ทำหน้าที่ปรับองค์ธรรมต่าง ๆ ให้เกิดสมดุล เมื่อองค์ธรรมทั้งปวงอยู่ในดุลยภาพ การบำเพ็ญจิตภาวนาจึงจะสัมฤทธิ์ผล นั่นคือ

ศรัทธา ต้องพอดีกับ **ปัญญา**

หากศรัทธากล้า ปัญญาอ่อน ก็จะทำให้ศรัทธาอย่างงมงาย หรือศรัทธาดิ่งมากเกินไป หากปัญญากล้า ศรัทธาอ่อน ก็จะทำให้อวดดื้อถือดี อหังการ เหมือนโรคที่เกิดแต่ยารักษาไม่หาย

สมาธิ ต้องพอดีกับ **ความเพียร**

---

[๕] สํ.ม.๑๙/๘๔๓-๙๐๐/๒๕๖-๒๗๑.

หากสมาธิกล้า วิริยะอ่อน ก็จะทำให้ติดสุข ค่อนไปทางเกียจคร้าน หากวิริยะกล้า สมาธิอ่อน ก็จะทำให้ฟุ้งซ่าน

ศรัทธา ปัญญา สมาธิ ความเพียร ต้องกำกับโดยสติ

การปรับอินทรีย์หรือองค์ธรรมให้พอดีหรือเกิดดุลยภาพเพื่อประสิทธิภาพในการเจริญจิตภาวนานี้เรียกว่า **"อินฺทริย สมตา"** แปลตรงตัวว่า **"การปรับอินทรีย์ให้สมดุล"** สาระสำคัญของการปรับอินทรีย์ให้สมดุลก็คือ การสร้างดุลยธรรมหรือทางสายกลางในการปฏิบัติธรรมนั่นเอง สติจำเป็นและสำคัญอย่างที่กล่าวมา ยิ่งมีมาก ยิ่งทรงพลัง ยิ่งมีผลดี เหมือนเกลือจำเป็นต้องมีในกับข้าวทุกอย่าง หรือเหมือนอำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารถนาในราชการทั้งปวง สติมีคุณมากดังกล่าวมา จึงมีพุทธวจนะตรัสยืนยันประกันคุณค่าของสติไว้ว่า **"สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา"** แปลว่า **"สติมีความจำเป็นในทุกกรณี"**[๖]

มีเรื่องเล่าไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของทางสายกลางหรือดุลยภาพในการบำเพ็ญจิตภาวนานั่นก็คือ เรื่องราวของพระโสณะ[๗] หนึ่งในพระอสีติมหาสาวกของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องมีอยู่ว่า เมื่อท่านบวชแล้วปลีกตัวออกไปบำเพ็ญจิตภาวนา ท่านทุ่มเทอุทิศกายใจอย่างเต็มที่ ทั้งเดินจงกรม จนเท้าแตก เมื่อเท้าเดินไม่ได้ท่านก็คลานจงกรม จนฝ่ามือและเข่าแตกเป็นแผล ท่านเกิดความฟุ้งซ่าน

---

[๖] สํ.ม.๑๙/๕๖๙-๕๗๒/๑๕๖-๘

[๗] อํ.ฉกฺก.๒๒/๕๕/๕๓๓-๕๓๕.

หมดหวัง คิดจะลาสิกขาออกไปใช้ชีวิตคฤหัสถ์ตามเดิม

พระพุทธองค์ทรงทราบ จึงเสด็จมาโปรดโดยทรงสอนให้ท่านรู้จักปรับอินทรีย์ (องค์ธรรม/กาย ใจ) ให้สมดุล โดยทรงเทียบทางสายกลางหรือดุลยภาพในการภาวนากับการดีดพิณซึ่งเป็นทักษะเก่าที่ท่านปุณณะมีความเชี่ยวชาญมาแต่เดิม ทรงชี้ว่าการขึงสายพิณที่ตึงเกินไปหรือหย่อนเกินไป ล้วนทำให้เสียงไม่ไพเราะ ต่อเมื่อขึงสายพิณพอดี เสียงจึงไพเราะ

ท่านปุณณะฟังแล้วจับประเด็นได้ทันที ว่าท่านตั้งใจมากเกินไป ทุ่มเทมากเกินไป จนกายและใจตกไปสู่ภาวะสุดโต่ง ท่านนำหลักการขึงสายพิณที่พอดีมาปรับใช้อย่างได้ผล ด้วยการปฏิบัติสมณธรรมบนทางสายกลาง ไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไป จนกายและจิตปรับตัวเข้าสู่ดุลยภาพ องค์ธรรมทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ เข้าสู่ภาวะสมดุล เกิดสภาพอินทรียสมดุล ไม่นานหลังจากนั้นท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในพระธรรมวินัย ชีวประวัติของพระปุณณะคือสิ่งที่ยืนยันว่า สมดุลกาย สมดุลใจ เป็นสิ่งสำคัญมากเพียงไร

การปฏิบัติธรรม
ไม่ได้หมายถึง การปฏิบัติแต่ทางจิตล้วน ๆ
แท้ที่จริง ท่านเน้นให้พัฒนาไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุล
ทั้งทางกาย ทางจิต และทางปัญญา

ทฤษฎี ๔ สมดุล
หรือ ทางสายกลางสำหรับคนทำงาน

ถ้าเราอยากจะเดินอยู่บนหนทางสายกลางก็จงหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ สติเป็นองค์ธรรมสำคัญในระดับแกนของการปฏิบัติธรรม และในการดำเนินชีวิตของเราก็ต้องการสติเช่นเดียวกัน สติเป็นเหมือนออกซิเจนซึ่งคนเราขาดไม่ได้ ขาดเมื่อไหร่ก็ตายเมื่อนั้น แต่สติที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ เป็นสติที่ขยายขอบเขตออกมาจากสติที่ครองจิต ครองกาย มาสู่การมีสติในการครองตน ครองคน ครองงาน และครองชีวิต

อาตมภาพได้ลองพัฒนาทฤษทางสายกลางขึ้นมาบ้างเหมือนกัน เรียกว่า "ทางสายกลางสำหรับคนทำงาน" มีอยู่ ๔ คู่

๑. สมดุลกาย สมดุลใจ
๒. สมดุลงาน สมดุลชีวิต
๓. สมดุลโลก สมดุลธรรม
๔. สมดุลส่วนตัว สมดุลส่วนรวม

สมดุลกาย สมดุลใจ
(จิตสดใส ร่างกายแข็งแรง)

สมดุลกาย สมดุลใจ คือ ดูแลร่างกายให้กายแข็งแรง ดูแลจิตให้เข้มแข็ง กายก็แข็งแรง จิตใจก็เข้มแข็ง หรือจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

ร่างกายเป็นเหมือนตัวถังของรถคือชีวิต จิตเหมือนคนขับ ทั้งตัวรถและตัวคนขับต่างต้องพึ่งพาอาศัยกัน รถที่แข็งแกร่ง ถูกออกแบบและสร้างมาอย่างดี แต่ถ้ามีคนขับที่ไม่รู้จักรถเป็นอย่างดี ไม่มีทักษะในการขับขี่ ไม่รักรถ ไม่นานเลย รถนั้นก็จะเสื่อมสภาพอย่างรวดเร็ว หรือมิเช่นนั้นก็จะเกิดอุบัติเหตุจนก่อให้เกิดโศกนาฏกรรมได้ทุกเมื่อ

รถคือชีวิตก็ไม่ต่างกัน คนบางคนมีโครงสร้างทางร่างกายที่ดีงาม สมบูรณ์ แข็งแรง แต่พอย่างเข้าสู่วัยทำงาน เขามัวแต่ทำงาน หายใจเข้าหายใจออกเป็นงาน หรือมัวแต่หาเงิน เงิน เงิน จนหลงลืมการดูแลสุขภาพ พอทำงานได้ไม่กี่ปี เขาก็มีตำแหน่งใหญ่ ความรับผิดชอบสูง แต่แล้วกลับมีโรคร้ายเป็นของแถม ยิ่งทำงาน ยิ่งเครียด กายทรุดโทรม ใจเสื่อมทราม เงินเดือนมากมายแทบไม่ช่วยอะไร เพราะเมื่อใจเต็มไปด้วยความเครียดและกายได้แปรสภาพไปเป็น **"รังแห่งโรค"** ความสุขซึ่งอาศัยร่างกายเป็นมูลฐานก็อันตรธานไป ร่างกายซึ่งเป็นบ้านของจิตวิญญาณก็หมดสภาพของความเป็นบ้านที่อบอุ่นมั่นคง

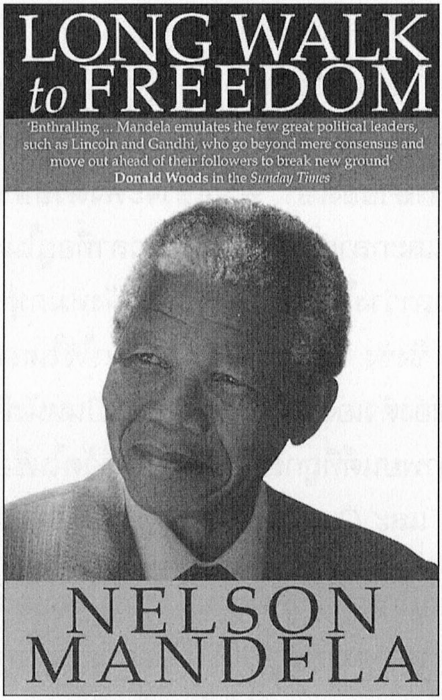
การออกกำลังกายให้แข็งแรง กับการดูแลจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส เข้มแข็ง และแหลมคมอยู่เสมอ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะมองข้ามไม่ได้

เมื่อครั้งที่รัฐบาลผิวขาวแห่งประเทศแอฟริกาใต้ จับนักเคลื่อนไหวทางการเมืองที่ชื่อ **“เนลสัน แมนเดล่า”** ไปขังไว้ในคุกอย่างยาวนานกว่า ๒๗ ปีเต็มนั้น เพื่อนร่วมชะตากรรมของเขาหลายคน ต่างปล่อยให้ความเครียด ความเหงา ความสิ้นหวัง ความเจ็บป่วย พรากชีวิตไปอย่างรวดเร็ว แต่สำหรับแมนเดล่าแล้ว เขากลับยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง ตลอดเวลาที่อยู่ในคุกบนเกาะร็อบเบน เรือนจำแห่งนั้นไม่อาจทำอันตรายกายและใจของเขาได้เลย เขาผ่านวันเวลาที่แสนเลวร้ายมาได้อย่างไร ในหนังสือชีวประวัติของเขาหลายเล่มเล่าว่า เขาผ่านวันเวลาที่แสนเลวร้ายมาได้เพราะ

๑. เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี เขาไม่เคยสิ้นหวัง แม้จะถูกจำขังอย่างยาวนาน แต่เขาเชื่อว่า สักวันหนึ่งจะต้องได้รับอิสรภาพ การไม่สิ้นหวัง ทำให้เขามีพลังใจสู้ชีวิตต่อไปวันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่า จนกระทั่งถึงวันที่ได้รับอิสรภาพ แมนเดล่าเล่าถึงการมีทัศนคติที่แข็งแกร่งของเขาว่า[๘]

---

[๘] เนลสัน แมนเดล่า, สมาพร แสงคโซ, แปล.**หนทางไกลสู่เสรีภาพ**, (กรุงเทพฯ : โพสต์บุ๊คส์, ๒๕๕๗), หน้า ๕๑๖.



“โดยพื้นฐานแล้วผมเป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะมาจากธรรมชาติหรือจากการเลี้ยงดู ผมไม่อาจบอกได้ ส่วนหนึ่งของการมองโลกในแง่ดีก็คือ การที่เรายังคงศีรษะของเราให้ตั้งตรงสู้แสงอาทิตย์ เท้ายังขยับเคลื่อนไปข้างหน้า มีช่วงเวลามืดมนหลายครั้งเมื่อศรัทธาในความเป็นมนุษย์ของผมถูกทดสอบ แต่ผมจะไม่ยอมแพ้และไม่อาจยอมแพ้ให้กับความสิ้นหวังได้ เพราะนั่นจะนำมาซึ่งความพ่ายแพ้และความตาย”

๒. เขาใช้เวลาว่างศึกษาภาษาใหม่ซึ่งเป็นภาษาของศัตรู เพื่อที่จะได้เข้าใจศัตรูอย่างลึกซึ้ง ดังที่เขาเคยกล่าวว่า **หากท่านพูดด้วยภาษาของท่าน คนอื่นจะฟังมันด้วยหู แต่หากท่านพูดผ่านภาษาของเขา พวกเขาจะฟังด้วยหัวใจ** เขากลายเป็นนักศึกษาและกลายเป็นครูตลอดเวลาที่อยู่ในคุก นอกจากนั้นเขายังใช้เวลาว่างในขณะที่คนอื่นกำลังหมกมุ่นอยู่กับความโกรธ เกลียด ชิงชัง และความเครียด มาใช้ในการเขียนบันทึกอัตชีวประวัติของตัวเองซึ่งต่อมาได้กลายเป็นหนังสือขายดีระดับโลกและเป็นภาพยนต์ที่ถูกสร้างโดยฮอลลีวู้ดในชื่อ Long Walk to Freedom และ Conversation with Myself

๓. เขาศึกษากีฬาที่ศัตรูของเขาชื่นชอบจนล่วงรู้ปรัชญาของกีฬานั้น ๆ อย่างทะลุปรุโปร่ง เมื่อออกมาจากคุกเขาได้ใช้มันเป็นเครื่องมือในการรวมชาติให้เป็นหนึ่งเดียว

๔. เขาออกกำลังทุกวันด้วยการเล่นกีฬาหลายชนิดรวมทั้งชมชอบการชกมวยกับเพื่อนสนิทและเพื่อนร่วมชะตากรรมในคุกจนเขามีร่างกายที่กำยำล่ำสัน แข็งแกร่ง สมบูรณ์ มีภูมิต้านทานต่อความลำบากยากเข็ญและความเจ็บป่วย

๕. เขายกโทษ/อภัยให้แก่ทุกคนที่มีจิตคิดร้ายต่อเขาเมื่อได้รับอิสรภาพ และชนะเลือกตั้งได้เป็นประธานาธิบดีของประเทศแอฟริกาใต้ ในวันแรกที่เดินเข้าทำเนียบประธานาธิบดีเขาเห็นข้าราชการผิวขาวหลายคนกำลังเก็บของเตรียมย้ายออก

จากทำเนียบ แต่เขารั้งเจ้าหน้าที่เหล่านั้นไว้ ไม่ปลดข้าราชการผิวขาวออกแม้แต่คนเดียว แม้แต่ทีมอารักขาประธานาธิบดีเขาก็ยังอนุญาตให้ทีมงานชุดเดิมซึ่งเป็นคนผิวขาวมาร่วมเป็นทีมงานอารักขาเขาด้วย แม้จะมีคนค้านและทักท้วง แต่เขาก็ใจกว้างจนมองข้ามการแบ่งแยกได้อย่างหมดใจ เขาให้เกียรติคนทุกคนเคารพคนทุกคน โดยไม่สนใจสีผิวแต่สนใจและให้เกียรติเพราะตระหนักว่า คนทุกคนต่างก็เป็นคนเหมือนกับตัวเขาเอง

๖. เมื่อประสบความสำเร็จในตำแหน่งประธานาธิบดีจนเป็นที่รักของคนทั้งประเทศ ประชาชนต้องการให้เขาอยู่ในตำแหน่งตลอดไป แต่เขากลับบอกว่า **"พอแล้ว"** เขาไม่ยึดติดในยศ ทรัพย์ อำนาจ เมื่อทำงานสำเร็จก็ยินดีอำลาจากตำแหน่งอย่างสง่างาม เขากลายเป็น **"บิดาแห่งประชาชาติ"** ที่ไม่เพียงแต่ชาวแอฟริกาใต้เท่านั้นที่ทั้งรักและเทิดทูน แต่เขาคือรัฐบุรุษที่คนทั่วโลกยกย่องและถือเป็นแรงบันดาลใจในชีวิต องค์การสหประชาชาติถือว่า วันคล้ายวันเกิดของเขาเป็นวันสำคัญของสหประชาชาติ

เนลสัน แมนเดล่า คือ แบบอย่างของคนที่ดูแลตัวเองให้ถึงพร้อมด้วยสมดุลกายสมดุลใจ กายก็แข็งแรง จิตใจก็เข้มแข็ง หรือจิตสดใส กายแข็งแรง ด้วยความสมบูรณ์ของกายและใจจึงทำให้เขามีพื้นฐานที่แข็งแกร่งสำหรับการต่อสู้บนหนทางยาวไกลในอนาคต ทั้งในขณะถูกจำขังและขณะได้รับอิสรภาพออกมาเป็นผู้นำของประเทศ

ในสารบบของพุทธธรรม พระพุทธองค์ก็ทรงสอนหมวดธรรมที่เกื้อกูลต่อการดูแลสุขภาพ โดยทรงเรียกว่า **"อายุวัฒนธรรม"** หรือธรรมที่ทำให้อายุยืน มีสุขภาพดี ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้ ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ อายุวัฒนธรรมหรือหลักแห่งความมีอายุมั่นขวัญยืนมี ๕ ประการ ดังต่อไปนี้[๙]

๑. ทำในสิ่งที่สบาย
(ใช้ชีวิตบนทางสายกลาง)

๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
(ทำสิ่งใดสบาย ก็ไม่ประมาท)

๓. บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย
(เลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ)

๔. รู้ประมาณในกาลเวลา
(บริหารเวลาให้พอดีกับชีวิตและภารกิจ)

๕. ประพฤติพรหมจรรย์
(รู้จักประมาณในกามารมณ์ ฝึกใจให้มีธรรม)

---

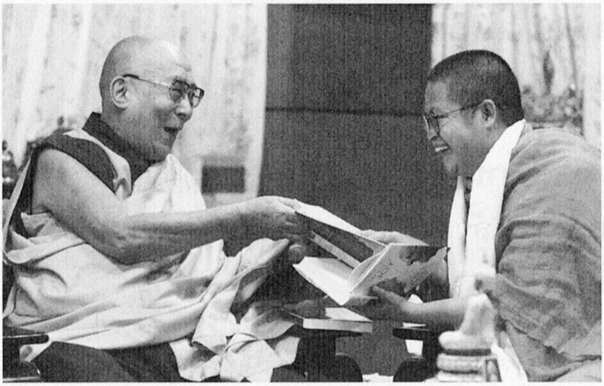
[๙] องฺ.ปญฺจก.๒๒/๑๒๕-๖/๑๖๓.

สมดุลงาน สมดุลชีวิต (งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์)

สมดุลงาน สมดุลชีวิต ก็คือ งานก็สัมฤทธิ์ ชีวิตก็รื่นรมย์ มีเงินมหาศาลแล้วยังมีสังขารจะอยู่ใช้เงิน หรือ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

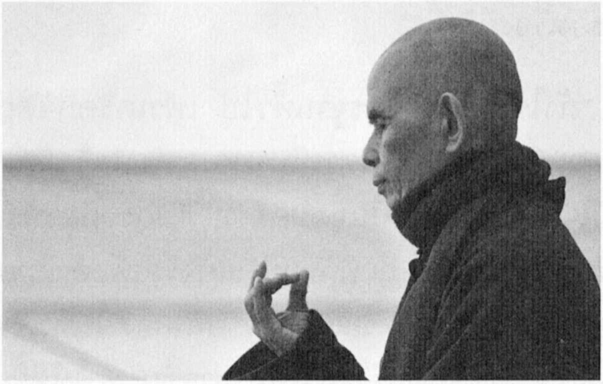
ถ้าทำงานไป ๆ งานได้ผล แต่คนสุขภาพย่ำแย่ ปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวเริ่มห่างเหิน เวลาในชีวิตเหลือน้อยลง ความสดชื่นรื่นรมย์หายไป นี่ก็คือสัญญาณว่า ชีวิตเริ่มหลุดจากทางสายกลางเข้าสู่ภาะเสียสมดุล คนทำงานต้องระมัดระวังเอาไว้อย่าให้สุดโต่ง ทุกวันนี้คนทำงานบางคนก็บ้าคลั่งทำงานมากล้นพ้นประมาณ ทำงานหนัก ทำงานเกินพอดี ทำงานจนไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง บางคนหักโหมทำงานต่อเนื่องลืมกินลืมนอนจนล้มป่วย จากนั้นก็ขนเอาเงินที่ได้จากการทำงานหนักนั้นไปใช้ในห้องไอซียู เงินที่เก็บมาทั้งชีวิตแทนที่จะได้ใช้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตหรือพาครอบครัวไปพักผ่อนต่างประเทศอย่างมีความสุขกลับถูกนำมาใช้จ่ายเป็นค่ายาเสียเป็นส่วนมาก

คนไม่น้อยมุ่งหน้าแต่ทำมาหาเงินจนหลงลืมการทำมาหาธรรมหรือคุณภาพชีวิต ยิ่งทำงานยิ่งเป็นการล้างผลาญคุณภาพชีวิต บางคนทำงานหนักเหมือนเป็นปฏิปักษ์กับร่างกายของตัวเอง กล่าวคือ ทำงานหนักจนร่างพัง กายเสื่อม ใจทรุด ปฏิสัมพันธ์กับคนรักคนรอบข้างล้มเหลว ครอบครัวล่มสลาย เริดร้าง



ห่างเหินจากธรรมชาติ ขาดจากกิจกรรมนันทนาการ ไม่ใยดีสังคม กระทั่งบางคนมีเงินมหาศาลแต่แทบไม่เหลือสังขารจะอยู่ใช้เงิน เหมือนที่**องค์ทะไล ลามะ** ผู้นำทางจิตวิญญาณของทิเบตทรงตอบคำถามของผู้อยากรู้ที่ทูลถามว่า ในทัศนะของพระองค์มีอะไรในหมู่มนุษย์ที่พระองค์ทรงรู้สึกอัศจรรย์ใจเป็นที่สุด พระองค์ทรงตรัสตอบว่า

"มนุษย์เป็นสิ่งที่แปลกที่สุดในโลก เพราะเขายอมสละสุขภาพเพื่อหาเงิน แล้วก็ยอมสละเงินเพื่อให้ได้สุขภาพคืนมา เขาเอาแต่ห่วงอนาคตมากเสียจนไม่มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ผลก็คือ เขาจึงไม่ได้ดำรงอยู่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เขามีชีวิตอยู่ดังหนึ่งว่าจะไม่มีวันตาย แต่แล้วสุดท้ายเขาก็ตายโดยไม่ได้มีชีวิตอยู่จริง ๆ ... *("The Dalai Lama, when asked what surprised him most about humanity, answered*



"Man! Because he sacrices his health in order to make money. Then he sacrices money to recuperate his health. And then he is so anxious about the future that he does not enjoy the present; the result being that he does not live in the present or the future; he lives as if he is never going to die, and then dies having never really lived.)"[๑๐]

ในหนังสือชื่อ **The Art of Power** หรือในพากย์ไทยว่า **"ศิลปะแห่งอำนาจ" ท่านติช นัท ฮันห์** เล่าถึงชีวิตของเฟรเดริค ชายหนุ่มอนาคตไกล ผู้สูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเพียงเพราะไม่รู้จัก "สมดุลงาน สมดุลชีวิต" เอาไว้อย่างน่าสะเทือนใจ สาระ

---

๑๐ www.emenentlyquotable.com

สำคัญของเรื่องมีดังนี้[๑๑]

"ถ้าใช้เกณฑ์มาตรฐานทั่วไป เฟรเดริคก็จัดเป็นผู้มีอำนาจคนหนึ่ง เขาเป็นผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จด้านการเงิน ภาคภูมิใจที่ได้เป็นดั่งคนในอุดมคติของตัวเอง ถึงกระนั้น เขากลับไม่สามารถที่จะอยู่ ณ ที่นั่นอย่างแท้จริง เพื่อตัวเขาเอง เพื่อคลอเดีย ผู้เป็นภรรยา หรือเพื่อลูกชายทั้งสอง ในตัวเขาเต็มไปด้วยพลังที่คอยผลักดันตัวเองให้ทำมากขึ้น ทำให้ดีขึ้น และมุ่งความสนใจไปที่อนาคต เมื่อลูกชายคนเล็กเดินเข้ามาหาเพื่ออวดรูปที่ตัวเองวาด เขากลับหมกมุ่นกับความคิดและความกังวลเรื่องงานเสียจนไม่อาจเห็นลูกชายเป็นดั่งสิ่งมหัศจรรย์แห่งชีวิตอันล้ำค่า เมื่อเลิกงานกลับถึงบ้าน เขาสวมกอดคลอเดีย โดยที่ใจของเขาไม่ได้อยู่ ณ ที่นั่นจริง ๆ เขาพยายามแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถจะอยู่ ณ ที่นั่นได้อย่างแท้จริง คลอเดียและลูก ๆ รับรู้ได้ถึงความห่างเหินนี้

ในตอนแรก ๆ คลอเดียสนับสนุนเฟเดริคและหน้าที่การงานของเขาอย่างเต็มที่ เธอภูมิใจที่เป็นภรรยาของเขาและเพลิดเพลินกับการจัดงานสังสรรค์และงานสังคมต่าง ๆ เธอเองก็เหมือนกับเขาที่ปักใจในแนวความคิดที่ว่า ความก้าวหน้า

---

[๑๑] ติช นัท ฮันห์, **ศิลปะแห่งอำนาจ,** แปลโดย จิตร์ ตัณฑเสถียร และสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย, (กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙-๓๒.

เงินเดือนที่สูงขึ้น บ้านที่ใหญ่โตขึ้น จะเพิ่มพูนความสุขของครอบครัวให้มากขึ้น เธอรับฟังอุปสรรคต่าง ๆ ของเขาด้วยความเข้าอกเข้าใจ บางครั้งทั้งคู่คุยกันถึงความกังวลใจต่าง ๆ จนดึกดื่น แม้จะอยู่ด้วยกัน แต่สิ่งที่ทั้งคู่ให้ความสนใจกลับไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับตัวเอง ชีวิตคู่ ความสุขของทั้งสอง หรือความสุขของลูก ๆ หัวข้อสนทนาเป็นเรื่องธุรกิจ ปัญหา และอุปสรรคในงาน รวมไปถึงความกลัวและความไม่แน่นอนต่าง ๆ

คลอเดีย ทำทุกอย่างเพื่อสนับสนุนสามี แต่แล้วในที่สุดเธอก็อ่อนล้ากับความเครียดและเรื่องกวนใจที่ถาโถมเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย เฟรเดริคไม่เคยมีเวลาให้กับตัวเอง ไม่ต้องพูดถึงเวลาสำหรับภรรยาและลูกชายทั้งสอง เขาปรารถนาที่จะอยู่กับครอบครัว แต่ไม่คิดว่าตัวเองจะแบ่งเวลาให้ได้ เขาไม่มีเวลาแม้แต่หายใจหรือมองดวงจันทร์หรือเบิกบานกับการก้าวย่าง แม้ว่าเขาจะมีตำแหน่งเป็นเจ้านายแต่ความกระหายที่จะก้าวไปข้างหน้าต่างหาก คือเจ้านายตัวจริงที่เรียกร้องเวลาและความสนใจทั้งหมดจากเขา

คลอเดีย รู้สึกเหงาเหมือนไม่ได้อยู่ในสายตาของสามี เธอดูแลครอบครัว ดูแลบ้าน เป็นอาสาสมัครงานการกุศล และใช้เวลากับเพื่อน ๆ ของเธอ เธอศึกษาต่อในระดับปริญญาโทและเริ่มทำงานเป็นนักจิตบำบัด แม้กิจกรรมเหล่านี้ทำให้ชีวิตเธอมีความหมายขึ้น แต่เธอยังคงรู้สึกถึงชีวิตคู่ที่คลอนแคลน ลูกชาย

ทั้งสองต่างสงสัยว่า ทำไมพ่อถึงห่างและหายไปได้มากขนาดนี้ ทั้งคู่คิดถึงและถามหาพ่อของเขาอยู่บ่อย ๆ

ฟิลลิป ลูกชายคนโตเข้าโรงพยาบาลเพื่อผ่าตัดเปิดหัวใจ คลอเดียต้องอยู่กับฟิลลิปเพียงลำพังกว่า ๗ ชั่วโมง เพราะเหตุใดเฟรเดริคไม่สามารถปลีกตัวจากงานได้ แม้ถึงคราวที่คลอเดียต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อเข้ารับการผ่าตัดเนื้องอก เฟรเดริคก็ไม่สามารถมาที่โรงพยาบาลได้

เฟรเดริค ยังคงเชื่อมั่นว่าการทุ่มเทกับงานนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เขาคิดว่าที่ตัวเองทำทุกอย่างนั้นก็เพื่อครอบครัวและเพื่อนร่วมงานที่ต้องคอยพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ เขารู้สึกว่าต้องรับผิดชอบหน้าที่การงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายและการงานของเขาก็ทำให้เขารู้สึกถึงความสำเร็จและความพึงพอใจ อีกทั้งความภาคภูมิใจที่คอยผลักดันเขาอยู่ เขาภูมิใจที่เป็นคนประสบความสำเร็จ ภูมิใจที่ได้ตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ รวมถึงความภูมิใจกับรายได้อันงดงาม

หลายครั้งที่คลอเดียขอให้เฟรเดริคเพลางานลงบ้าง หาเวลาพักให้กับตัวเองและครอบครัวมีความสุขกับชีวิต เธอบอกกับเขาว่า เขากำลังตกเป็นทาสของงาน นั่นเป็นเรื่องจริงทีเดียว เขามีบ้านที่สวยงาม มีสวนเขียวชอุ่มในย่านที่น่าอยู่ เฟรเดริคชอบทำสวนแต่ก็ไม่ได้อยู่บ้านมากพอที่จะใช้เวลาในสวน เฟรเดริคมักตอบกับคลอเดียว่า เขายังคงสนุกกับงานและธุรกิจเองคง

ดำเนินต่อไปไม่ได้หากไม่มีเขา เขาบอกกับเธอว่าในอีกสองสามปีข้างหน้าเมื่อเกษียณจากงานแล้วเขาจะมีเวลามากมายให้ตัวเองให้เธอและลูก ๆ

เฟรเดริค เสียชีวิตในอุบัติเหตุรถยนต์ตอนอายุ ๕๑ เขาไม่มีโอกาสเกษียณงาน เขาไม่เคยคิดว่าจะมีใครมาแทนที่เขาได้ แต่บริษัทใช้เวลาเพียง ๓ วันเพื่อหาคนใหม่มารับตำแหน่งแทนเขา

ฉันพบกับคลอเดียในงานภาวนาครั้งหนึ่ง เธอได้เล่าเรื่องสามีให้ฉันฟัง แม้ว่าทั้งสองจะมีความพร้อมทั้งชื่อเสียง ความสำเร็จ และฐานะ แต่ทั้งสองกลับไม่เคยมีความสุข คนส่วนใหญ่เชื่อว่าความสุขคงเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีอำนาจทางการเงิน หรือทางการเมือง เรายอมทิ้งปัจจุบันเพื่อแลกกับอนาคต เราขาดความสามารถที่จะใช้ชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้งในทุกขณะ

บ่อยครั้งที่เราอาจคิดว่า ถ้าเรามีอำนาจ ถ้าประสบความสำเร็จทางธุรกิจ ทุกคนคงจะรับฟังเรา เราจะมีเงินมากมายและเป็นอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ตามใจอยาก ถ้าเรามองอย่างลึกซึ้งเราจะเห็นว่า เฟรเดริคนั้นไม่มีอิสรภาพเลย เขาไม่มีความสามารถที่จะเบิกบานกับชีวิต ไม่มีเวลาให้กับคนที่เขารัก ธุรกิจการงานของเขาพรากเขาไป. เขาไม่เคยมีเวลาที่จะหายใจลึก ๆ ยิ้ม มองท้องฟ้าใส หรือสัมผัสกับเรื่องดีงามต่าง ๆ ของชีวิต...”

เรื่องราวของเฟรเดริค คือ โศกนาฏกรรมของชีวิตชนชั้นกลางส่วนใหญ่ในโลกใบนี้ ซึ่งล้วนแล้วแต่ใช้ชีวิตอยู่บนโลกทัศน์แบบอเมริกันดรีม ที่มุ่งมั่นแต่จะสร้างโลกที่เต็มไปด้วยความสำเร็จเชิงวัตถุ หน้าตา ตัวตนในสังคม จนมองข้ามคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานที่สุดอย่าง **"ครอบครัว"** ไปอย่างน่าเสียดาย แต่เฟรเดริค ไม่ใช่คนแรกและไม่ใช่คนสุดท้ายที่ต้องสังเวยให้กับการใช้ชีวิตเพื่อไล่ล่าความสำเร็จอย่างโลก ๆ ที่แสนเปล่ากลวง ในโลกนี้ ยังมีคนอย่างเฟรเดริคอีกนับไม่ถ้วน รวมทั้งเรื่องราวที่จะเล่าต่อไปนี้ ซึ่งนำมาจากบทความในนิตยสารแพรว ดังต่อไปนี้

“ความทรงจำที่ว่างเปล่า”[๑๒]

อย่าปล่อยให้ความทรงจำที่มีกับลูกนั้นว่างเปล่า !

เส้นทางแห่งความสำเร็จที่ **ดร. นพ. กิติพันธ์ วิสุทธารมณ์** ผอ.รพ.หัวใจกรุงเทพ และผู้ก่อตั้งร่วม **Minneapolis Heart Institute** แห่งรัฐมินนิโซตา ๑ ใน ๑๐ สถาบันโรคหัวใจที่มีชื่อเสียงที่สุดของอเมริกาแผ้วถางไว้ ดูสง่างามเสมอ จวบจนวันที่เขาพบกับความสูญเสียที่มิอาจอุทธรณ์ จนหากหมุนเวลากลับได้...เขาจะไม่เป็นหมอ

“ถ้าให้เลือกระหว่างชีวิตที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในฐานะศัลยแพทย์กับการได้มีเวลาอยู่กับลูก ผมขอทำอย่างอื่นที่ไม่ต้องใช้เวลาไปกับโรงพยาบาล กับเทรนนิ่ง และกับความเป็นหมอดีกว่า”

“เมื่อย้อนกลับไปมองชีวิตตัวเองว่า มีอะไรไม่ถูกต้องและน่าเศร้าที่สุด พบว่าผมทุ่มเทให้กับงานมากเกินไป ผมแต่งงานตอนจบแพทย์ เรียนต่อเฉพาะทางและทำงานใช้ทุนที่อเมริกาตอนมีลูกชายคนโต (ไก่ มารช วิสุทธารมณ์) เราทั้งคู่ต้องทำงานและเรียนหนังสือไปด้วย จึงไม่สามารถเลี้ยงลูกเองได้ ต้องส่งไปอยู่กับคุณพ่อคุณแม่ที่เมืองไทยตอนเขาอายุ ๓ ขวบ”

---

[๑๒] นิตยสารแพรว ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๖๖๑ วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐.

"เมื่อมีลูกคนเล็กยิ่งแย่ใหญ่ ผมต้องอยู่เวรครั้งละ ๗๒ ชั่วโมง กลับบ้านหนึ่งคืนแล้วต้องกลับไปอยู่เวรใหม่อีก ๗๒ ชั่วโมง ขนาดวันคลอดยังปล่อยให้ภรรยาไปคลอดอีกโรงพยาบาลคนเดียว เพราะผมต้องไปดูเคสผ่าตัดให้หัวหน้าตั้งแต่หกโมงเช้า กว่าจะออกจากห้องผ่าตัดก็บ่าย ถึงได้รู้ว่าลูกเป็นชายหรือหญิง"

"นี่เป็นผลพวงจากการเรียนแพทย์สมัยนั้น ซึ่งหนักหนากว่าปัจจุบันมาก เพื่อนฝรั่งที่เรียนด้วยกันมาตั้งแต่ศัลยกรรมทั่วไป ๗ คน แต่งงานแล้วทั้งหมด แต่พอเรียนศัลยกรรมหัวใจและทรวงอกต่ออีกสองปีครึ่ง ต้องหย่ากันถึงสามคู่ เพราะภรรยาไม่เข้าใจว่าทำไมต้องอยู่เวร กลับดึก และทำงานหนักขนาดนั้น แต่เราไม่มีทางเลือก หากต้องการเรียนให้จบก็ต้องทำทุกอย่างตามที่เขากำหนด ยิ่งผมไม่ใช่อเมริกัน ถ้าจะแข่งขันเขาทำ ๑๐๐% ผมต้องทำให้ได้ ๑๒๐% จึงทุ่มเทเวลาให้กับงานมากกว่าครอบครัว"

"ลูกโตขึ้นเรื่อย ๆ แต่ผมไม่เคยมีเวลาให้ ได้อยู่ด้วยกันน้อยมาก ช่วงลูกไก่อายุ ๗ - ๑๒ ขวบ ผมทำปริญญาเอกอีกใบ เลิกงานแล้วต้องเรียนหนังสือ ไม่ก็ขลุกอยู่ในห้องสมุดจนดึกถึงกลับบ้าน ชีวิตที่จะได้ใช้กับลูกจึงหมดไป พองานเริ่มสบายขึ้นเริ่มมีเวลา ลูกก็โตจนไปไหนมาไหนกับเพื่อนเองแล้ว"

“มองกลับไปก็นึกไม่ออกเลยว่าได้ทำอะไรกับลูกบ้าง ความทรงจำว่างเปล่าไปหมด ผมอยู่อเมริกา เขาเรียนจบก็มาเมืองไทย พอเขากลับไป ผมก็ย้ายกลับมา สวนกันตลอด การที่ผมห่างหายไปจาก ๑๒ ปีแรกของชีวิตลูก จึงยังเป็นความรู้สึกผิดบาปที่เกาะกินใจเรื่อยมา แต่โชคดีภรรยาอธิบายให้ลูกเข้าใจถึงเหตุผลที่ผมไม่มีเวลา ทำให้เราไม่เคยมีปัญหากัน และสนิทกันมาก แม้ไม่ค่อยได้ใช้ชีวิตด้วยกันก็ตาม”

“ลูกไก่ชอบช่วยเหลือคนอื่นมาแต่ไหนแต่ไร สมัยประถมเวลาปิดเทอมไปเรี่ยไรขอรับบริจาคนม ขนม อาหารกระป๋องจากเพื่อนบ้าน และส่งหนังสือพิมพ์ตอนเช้าเพื่อเก็บเงินไปซื้อของให้คนไร้ที่อยู่ พอเรียนมหาวิทยาลัย ในวันขอบคุณพระเจ้าเขากลับมาบ้าน ทำไก่งวง อบขนมปัง เตรียมสลัด แล้วนำไปให้คนยากไร้ที่ไม่มีเงินกิน หรือตอนเกิดสึนามิ เขาก็ทำเว็บไซต์ http://www.phuketproject.org รวบรวมเงินได้ ๘๐,๐๐๐ เหรียญ ได้เพื่อนจากทั่วโลกอีก ๑๐๐ กว่าคนมาช่วยกันสร้างบ้านให้ชาวบ้านที่ไม้ขาวกับเขาหลัก ซึ่งทุกอย่างเขาทำเองมาโดยตลอด ไม่เคยมีใครบอกให้ทำ”

“เขาเคยมาเปรยๆ เรื่องอยากทำงานให้ International Rescue Committee (IRC) ซึ่งเป็นองค์กรอิสระของสหประชาชาติที่ให้ความช่วยเหลือผู้ลี้ภัยในนานาประเทศ แต่

เราทักท้วงไว้ เพราะหน้าที่การงานเดิมกำลังไปได้สวย เป็นถึง Executive Creative Director อายุน้อยที่สุดในบริษัทโฆษณาที่เขาทำ มีอนาคตสวยงามรออยู่ ส่วนงานใหม่ได้เงินน้อยกว่าเดิมถึงสามเท่า แถมเสี่ยงอันตรายจากเหตุความไม่สงบ เขาฟังแล้วบอกว่าจะลองคิดดู ซึ่งดูก็รู้ว่าใจเขาไปกับงานนั้นแล้วแน่นอน เพราะเป็นความชอบส่วนตัว จากที่เคยทำงานอาสาสมัครในหลาย ๆ ประเทศแถบแอฟริกามาแล้ว"

"แล้วคืนหนึ่งก็เหมือนมีสายฟ้าฟาดเปรี้ยงลงมากลางใจ เมื่อมีโทรศัพท์จากญาติที่อเมริกามากลางดึกเพื่อแจ้งข่าวร้ายว่าลูกไก่ได้จากพวกเราไปอย่างไม่มีวันกลับ ผมฟังแล้วช็อก ไม่อยากเชื่อว่าเป็นเรื่องจริง"

"เขาไปเมืองคิกาลี ประเทศรวันดา เพื่อสำรวจพื้นที่ก่อนจะตกลงรับงานกับ IRC วันนั้นเขาต้องเดินขึ้นเขาสูงกว่าหมื่นฟุต ขากลับบ่นปวดขามากจึงขอหยุดพักก่อน พวกที่เหลือเดินต่อไปได้ไม่เท่าไหร่ ชาวบ้านก็วิ่งหน้าตื่นตามมาบอกว่าคุณไก่เป็นลมล้มพับไป พอกลับไปดูเขาก็เสียชีวิตแล้ว"

"ใบมรณบัตร แจ้งว่าเขาเป็นลิ่มเลือดอุดตันหัวใจ ฟังจากคำบอกเล่าของคนที่อยู่ในเหตุการณ์แล้ว ตัวบอกเหตุน่าจะมาจากการที่อยู่ ๆ เขาปวดต้นขามาก นั่นคืออาการที่ลิ่มเลือดไปเกาะกันแน่นที่ผนังหลอดเลือดบริเวณต้นขา จนขวางการไหลเวียนของกระแสโลหิต พอถูกแรงดันมาก ๆ ลิ่มเลือดจึงหลุดผลัวะ

แล้วไหลไปทับถมกันจนอุดตันที่หัวใจ ทำให้เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน อาการนี้พบไม่บ่อยนัก หากไม่ตรวจละเอียดถึงขั้นดูความผิดปกติของผนังหลอดเลือดก็จะไม่รู้”

“ซึ่งยิ่งทำให้เสียใจมากขึ้นไปอีก เพราะผมเป็นหมอรักษาคนไข้มาไม่รู้เท่าไหร่ แต่กับลูกชายแท้ ๆ กลับไม่เคยแม้แต่จะตรวจร่างกายเขาด้วยตัวเองสักครั้ง ได้แต่จับลูกชายคนเล็กมาตรวจละเอียด เป็นการป้องกันประวัติศาตร์ซ้ำรอยทีหลัง”

“ตอนไปรับศพที่สนามบิน ผมคิดว่าทำใจได้แล้วประมาณหนึ่ง แต่พอเห็นโลงศพถูกยกลงมา หัวใจเหมือนถูกขยุ้มเค้นจนปวดไปหมด แต่ต้องเข้มแข็งไว้เพราะภรรยาควบคุมตัวเองไม่ได้แล้ว ฟูมฟายใช้มือเปล่าพยายามงัดตะปูเปิดฝาโลงออก กลัวลูกอึดอัดหายใจไม่ออก ต้องปลอบกันอยู่นานกว่าจะสงบ”

“เปิดโลงออก ตัวเขายังเปื้อนดินเปื้อนทรายเต็มไปหมด ผมจึงจัดการอาบน้ำแต่งตัวให้เขาใหม่ ไม่เคยคิดเลยว่าชีวิตนี้จะต้องมานั่งทำศพลูก มีแต่คำถามเต็มหัวว่าทำไมต้องเป็นเรา ตอนเป็นลูก ผมต้องเสียพ่อแม่และพี่สาวไปพร้อมกันด้วยอุบัติเหตุที่ไม่คาดฝันมาแล้ว ทำไมยังต้องเป็นเราอีก”

“เหตุการณ์เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อนย้อนกลับมาในหัว ตอนนั้นพ่อแม่และพี่สาวขับรถไปดูที่ดินต่างจังหวัด จู่ ๆ จักรยานยนต์

พุ่งมาจากไหนไม่รู้ อัดเข้าที่ถังน้ำมันแล้วแฉลบไปใต้ท้องรถ ไฟลุกพรึบท่วมคัน พ่อหนีออกมาจากรถได้เลยกลับไปช่วยแม่และพี่สาวที่ติดอยู่ในรถ แต่ไม่สำเร็จ ตัวเองโดนไฟคลอกกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ พยายามกลิ้งตัวกับพื้นเพื่อดับไฟจนตกคูน้ำเน่าข้างทาง รักษาตัวในโรงพยาบาลได้ไม่กี่วัน แผลก็ติดเชื้อ และเสียชีวิตตามแม่กับพี่สาวไป”

“คิดไปก็หาคำตอบไม่ได้และยากจะทำใจยอมรับ ทุกวันนี้ผมจึงยังคงทำงานหนักไม่ต่างไปจากสมัยที่อยู่อเมริกา อยู่โรงพยาบาลวันละ ๑๔ ชั่วโมงทุกวันตลอดสัปดาห์ จะต่างกันก็เพียงเมื่อก่อนผมทำงานหนักเพื่อพิสูจน์ตัวเอง เพื่อชื่อเสียงและความสำเร็จ แต่ทุกวันนี้ผมทำงานหนักเพื่อจะได้ไม่มีเวลาคิดเรื่องลูก แต่แม้เสียใจมากเท่าไหร่ สิ่งหนึ่งที่ต้องยอมรับคือความภาคภูมิใจในตัวเขาที่ทำเพื่อคนอื่นมาโดยตลอดกระทั่งในวินาทีสุดท้ายของชีวิต”

“วันเวลาที่หมดไปกับหน้าที่การงานทำให้ความทรงจำเกี่ยวกับการใช้ชีวิตร่วมกันของผมและลูกซีดจาง บางช่วงว่างเปล่าจนนึกอะไรไม่ออก ซึ่งถือเป็นความผิดพลาดที่น่าเศร้าและอันตราย เพราะสามารถเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ กับทุกคนหากไม่ระวัง ทำให้ผมพร่ำบอกกับลูกน้องไม่ว่าจะเป็นหมอหรือใครก็ตามว่าควรมีเวลาอยู่กับครอบครัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้”

"ช่วงชีวิตของลูกก่อนที่เขาจะโตเริ่มไปกับเพื่อนนั้นสำคัญสำหรับพ่อแม่ทุกคน ฉะนั้น ใครก็ตามที่ลูกยังเล็ก จงอย่าได้ปล่อยให้พื้นที่ตรงนี้ว่างไป เพราะถ้าปล่อยผ่านไปแล้วจะหมุนเวลากลับมาไม่ได้อีก เวลาที่ใช้ร่วมกันมีค่ามากเกินกว่าจะพยายามทำแต่งาน หาแต่เงิน ซึ่งสิ่งที่ได้มาไม่สามารถซื้อช่วงเวลาตรงนี้กลับมาได้ ถ้าคุณทำอย่างเดียวกับผม สุดท้ายก็ต้องรู้สึกแบบเดียวกัน"

"เพราะฉะนั้น...อย่าทำอย่างผมเป็นอันขาด"

ที่กล่าวมานี้ ก็คือชีวิตที่หลงลืมทางสายกลาง หลงลืมสิ่งที่เรียกว่า สมดุลงาน สมดุลชีวิต เราพึงรำลึกอยู่เสมอว่า ขณะที่เรากำลังทำงาน การทำงานนั้นก็เป็นการใช้ชีวิตไปด้วยพร้อมกัน เราไม่อาจแยกงานออกจากชีวิต ชีวิตรวมอยู่ในการทำงาน การทำงานรวมอยู่ในการใช้ชีวิต ถ้าไม่ระวังให้ดี ขณะทำงานจะกลายเป็นการบั่นทอนคุณภาพชีวิตไปด้วยในตัว ทางสายกลางในข้อนี้ก็คือ **การทำงานจะต้องเป็นกระบวนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต** จนเกิดภาวะ**งานก็สัมฤทธิ์ ชีวิตก็รื่นรมย์** หรือ **งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข สัมฤทธิ์ทั้งงาน สำราญทั้งคน** หรือ **รื่นรมย์ในงาน เบิกบานในชีวิต**

วิธีวัดว่าการทำงานกับการใช้ชีวิตมีดุลยภาพหรือไม่ก็คือ ให้หมั่นสังเกตว่า **"การทำงานประสานกับคุณภาพชีวิต"** หรือเปล่า ถ้างานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข งานก็สัมฤทธิ์ ชีวิตก็รื่นรมย์ แสดงว่า ยังอยู่บนทางสายกลาง ดุลยภาพแห่งชีวิตยังไม่เสียไป

แต่ถ้างานได้ผล ทว่าคนกลับเป็นทุกข์ งานสัมฤทธิ์ แต่ชีวิตกลับไม่รื่นรมย์ ทำงานไป ป่วยไป ทำงานไป เหลือเวลาให้ตัวเองและครอบครัวน้อย ๆ ลง จนแทบไม่เหลือเลย หรือทำงานไป แต่ไม่มีเวลาใช้เงินที่หามาได้จากการทำงานเลย เพราะไม่มีช่องว่างในชีวิตที่จะคิดถึงการพักผ่อนเลย หรือที่จะแบ่งให้กับ

ครอบครัว การท่องเที่ยว การดูหนัง ฟังเพลง พบปะเพื่อนฝูง หรือไปท่องเที่ยวยังต่างประเทศ นี่คือสัญญาณอันตราย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เราได้สูญเสียดุลยภาพระหว่างงานกับชีวิตเรียบร้อยแล้ว ซึ่งหากสถานการณ์เป็นอย่างนี้ แต่เจ้าตัวก็ยังไม่รู้สึก ไม่นานเลย เขาจะต้องพบกับความสูญเสียที่มากกว่านั้นอย่างไม่ต้องสงสัย

สมดุลโลก สมดุลธรรม
(โลกไม่ช้ำ ธรรมไม่เสีย)

สมดุลโลก สมดุลธรรม ก็คือต้องมีความรู้ทางโลกและมีความรู้ทางธรรมมาเข้าคู่กัน ความรู้ทางโลกทำให้เราทำมาหากินเป็น สร้างเนื้อสร้างตัวเป็นปึกแผ่นมั่นคง ความรู้ทางธรรม ทำให้เราบริหารจัดการชีวิตเป็น ครองตน ครองคน ครองงาน และครองธรรม อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีเกียรติมีศักดิ์ศรี ชีวิตที่ดีต้องรู้ทั้งโลกรู้ทั้งธรรม เหมือนที่คนโบราณท่านใช้คำว่า **"โลกก็ไม่ช้ำ ธรรมก็ไม่เสีย"**

นักธุรกิจจำนวนมากรู้แต่ทางโลกกล่าวคือทำมาหากินเป็นแต่ไม่รู้ทางธรรม พอโลภมาก ๆ ถูกความอยากบังตา ก็เลยฉ้อราษฎร์บังหลวง สุดท้ายก็เลยต้องไปใช้เงินอยู่ในคุก นี่ก็คือชีวิตที่สุดโต่งเหมือนกัน รู้โลกอย่างเดียวไม่รู้ธรรมไม่ได้ รู้ธรรมอย่างเดียวไม่รู้โลกก็ไม่ได้ รู้โลกอย่างเดียวถูกกิเลสสนตะพาย รู้ธรรมอย่างเดียวก็อ่อนต่อโลก ฝึกแต่แผ่เมตตา ไปที่ไหนก็แผ่เมตตา ไปที่ไหนก็ใจดี ใครเดือดร้อนอะไรมาขอให้ช่วยก็ช่วยหมด ช่วยไปช่วยมาโดนคนเจ้าเล่ห์หลอก คนนั้นเดือดร้อนมาขอให้ช่วยก็ช่วย คนนี้ลำบากมาขอให้ช่วยก็ช่วย ช่วยหมดเลยตามที่ขอมา เพราะทำตัวเป็นพระโพธิสัตว์ที่เบิกบานในการช่วยคน กลายเป็นพระโพธิสัตว์ใจดีที่อ่อนต่อโลก คนที่ไปช่วยคนอื่นแบบไม่มีสติเขาเรียกว่า **คนโง่ที่ใจดี** เพราะฉะนั้น ต้องระวัง อย่า

เป็นคนโง่ที่ใจดี เป็นพระโพธิสัตว์หรือเป็นนักสังคมสงเคราะห์ ต้องสงเคราะห์อย่างมีสติ ไม่อย่างนั้นก็จะถูกคนเลวหลอกเอาได้

ในอันธสูตร[๑๓] พระพุทธองค์เคยตรัสว่า มนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องมีตาทั้งสองข้าง ตาข้างหนึ่งมีความรู้ทางโลก คือ มีทักษะในการประกอบสัมมาอาชีพ ในการครองตน ครองคน ครองงาน สามารถสร้างเนื้อสร้างตัวให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง มีอยู่มีกิน บรรลุประโยชน์สุขอย่างที่คนครองเรือนพึงมี พึงได้ เป็นต้นว่า มียศ ทรัพย์ อำนาจ เกียรติ ศักดิ์ศรี บริวาร สุขภาพ ครอบครัวที่อบอุ่น มีเงินทองพอใช้จ่าย ที่เหลือก็จุนเจือ ช่วยเหลือสังคม ส่วนตาอีกข้างหนึ่งมีความรู้ทางธรรม คือ รู้ว่า ชีวิตคืออะไร จะครองชีวิตให้ดีต้องทำอย่างไร อะไรคือสิ่งที่เป็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตที่ตนควรจะได้ ควรจะมี ควรจะบรรลุถึง ครั้นเมื่อถูกกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ครอบงำ จะทำอย่างไร จะปฏิบัติต่อโลกธรรม อันได้แก่ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ อย่างไร

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ชีวิตที่ดีต้องมีปัญญาทั้งทางโลก ทางธรรม ปัญญาทางโลก ทำให้อยู่ในโลกทางกายภาพอย่างมีความสุข สามารถประสบความสำเร็จในการก่อร่างสร้างตัวทางเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งอยู่ในสังคมในฐานะเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ปัญญาทางธรรม ทำให้มีจิตใจที่ดีงาม ปัญญา

---

[๑๓] องฺ.ติก.๒๐/๒๙/๑๗๘-๙.

ที่แหลมคม สามารถบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุข เข้าใจความจริงของโลกของชีวิตอย่างรู้เท่ารู้ทัน ไม่ยึดติดถือมั่น มีจิตและปัญญาที่เป็นอิสระจากประดากิเลสทั้งปวง

เพื่อความเข้าใจเรื่องสมดุลโลก สมดุลธรรม อย่างชัดเจน ขอยกตัวอย่างนักการเมืองสักคนหนึ่งมาเล่าให้ฟัง เรื่องมีอยู่ว่า มีนักการเมืองคนหนึ่งเขาตั้งใจว่า จะเป็นนักการเมืองคุณภาพของประเทศ จะเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง จะสร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้แก่บ้านเกิดเมืองนอน ดังนั้น เขาจึงทำทุกอย่างตั้งแต่ตั้งใจศึกษาในมหาวิทยาลัย อุทิศตนเพื่อรับใช้สังคม และวางแผนอย่างรัดกุม เพื่อให้ได้เข้าสู่สภาอันทรงเกียรติ หลังจากใช้ความพยายามอยู่หลายปี ในที่สุด เขาก็ได้รับเลือกเข้าสู่รัฐสภาในฐานะสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรด้วยคะแนนเสียงท่วมท้น

เขาตั้งใจว่า ตลอดเวลาที่เป็นนักการเมือง จะครองตนเป็นนักการเมืองน้ำดี และเขาก็ทำได้จริงตามนั้น ต่อมาเมื่ออายุมากขึ้น เขาก้าวหน้าตามลำดับ สุดท้ายก็ก้าวเข้าสู่ตำแหน่งสูงสุดในทางการเมือง คือ ได้เป็นประธานาธิบดีของประเทศ เขาบริหารประเทศอย่างซื่อสัตย์สุจริต เป็นที่รักของประชาชน

แต่ต่อมาไม่นาน เมื่ออยู่ในอำนาจมานานหลายปี เขาก็หลงเสน่ห์ของอำนาจและเงินตรา หูตาของเขาเริ่มพร่ามัวเพราะกิเลส ตัณหา เขาเริ่มเห็นว่า ไม่มีใครที่จะต่อกรกับเขาได้อีกแล้วในประเทศนั้น เมื่อเสพติดอำนาจ อันเป็นยาพิษที่ร้ายแรง

ที่สุด ที่ใครลองได้เสพเข้าแล้วก็มักจะลืมตัว หูตาฝ้าฟาง เขาจึงหลงลืมจุดหมายเดิมแท้ของตัวเองแต่แรกเริ่ม เขาเริ่มรับสินบนของกลุ่มผลประโยชน์ต่าง ๆ เขาเริ่มใช้เงินและอำนาจกวาดต้อนเอาคนเก่ง ๆ และผู้ทรงอิทธิพลทั้งหลายมาอยู่ในสังกัดของตัวเอง ใครเป็นนักวิจารณ์รัฐบาลฝีปากกล้า เขาก็ซื้อมาเป็นคนของตัวเองอย่างแนบเนียน

แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากประเทศประกอบด้วยประชาชนมากมายหลายร้อยล้านคน ดังนั้น จึงมีคนอีกมากมายที่เริ่มรู้ทันเล่ห์เพทุบายของเขา และคนกลุ่มนี้ก็เริ่มเก็บข้อมูลการคอร์รัปชั่นของเขาอย่างอดทนจากเดือนเป็นปี จากปีเป็นหลายปี และเมื่อข้อมูลหลักฐานครบถ้วน ข้อมูลเหล่านั้นก็ถูกส่งต่อให้สื่อมวลชนอันนำไปสู่การเปิดอภิปรายในสภา เมื่อจำนนด้วยหลักฐาน เขาจึงตกจากเก้าอี้แห่งอำนาจและไปจบชีวิตในคุก ภรรยา ลูกเมียของเขา บริษัทบริวารของเขาก็มีชะตากรรมไม่ต่างกัน

จากนักการเมืองผู้เป็นที่รัก เขากลายเป็นทรราชย์ที่น่าชังของคนทั้งประเทศ จากคนที่ขึ้นสู่จุดสูงสุด เขากลายเป็นคนที่ตกต่ำที่สุดในประเทศ เพราะต้องจบชีวิตในคุกอย่างเดียวดาย

ชีวประวัติของนักการเมืองที่กล่าวมา ชี้ให้เห็นว่า การมีปัญญาในการสร้างเนื้อสร้างตัวเพื่อให้ประสบความสำเร็จถึงพร้อมด้วยยศ ทรัพย์ อำนาจ เกียรติคุณชื่อเสียง บ้าน รถ

บริษัทบริวาร ฯลฯ อย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะเป็นหลักประกันของความมั่นคงของชีวิตอย่างยั่งยืน เพราะเมื่อไหร่ก็ตาม ที่คนเราตกเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง อำนาจ เงินตรา สถานภาพสูงส่ง การยกย่องเทิดทูน ความสุขจากความมั่งคั่งพรั่งพร้อม ก็มีโอกาสพลัดตกลงมาจากที่สูงด้วยกันทั้งนั้น ทำอย่างไร คนที่ประสบความสำเร็จอยู่แล้ว จึงจะสามารถรักษาความสำเร็จนั้นให้ยั่งยืน สง่างาม และไม่ด่วนตกลงมาอย่างน่าสมเพช คำตอบก็คือ ต้องมีดวงตาแห่งปัญญามานำทางชีวิต

ดวงตาแห่งปัญญาหรือปัญญาจักษุ หมายถึง ปัญญาที่มาพร้อมกับสติ คือ **ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ** ความละอายชั่วกลัวบาป ความรู้จักแยกแยะคุณโทษ การอันควรไม่ควร ความรู้จักประมาณตน ความมีใจเมตตาอารี ความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ความไม่เห็นแก่ตัว ความรับผิดชอบต่อความไว้วางใจที่คนอื่นมีให้ รวมทั้งความซื่อสัตย์สุจริต และการมองเห็นการณ์ไกล ตลอดถึงความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้ว่าเมื่อชีวิตเกิดปัญหาขึ้นมา จะแก้ไขอย่างไร จะบริหารจัดการอย่างไร ให้พ้นทุกข์ พ้นวิกฤติ ให้สอดคล้องตามธรรมชาติของชีวิตและธรรมชาติของสรรพสิ่ง

นักการเมืองที่ยกตัวอย่างมานั้น เขามีปัญญาทางโลก เขารู้ว่าจะบริหารจัดการตัวเองอย่างไร ให้ก้าวเข้าสู่อำนาจ แต่พอขาดดวงตาแห่งปัญญา และทักษะในวิชาชีวิต หรือ การมีคุณธรรม

ประจำใจ เขาจึงตกหลุมพรางของยศ ทรัพย์ อำนาจ และนั่นกลายเป็นเหตุแห่งความเสื่อมของตัวเขาและรัฐบาล

คนบางคนสำเร็จการศึกษาสูง มีปริญญาหลายสาขา แต่กลับมีชีวิตครอบครัวที่ล้มเหลว เพราะเป็นคนเจ้าชู้ ไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครองของตน ศิลปินบางคนมีอัจฉริยภาพล้นเหลือราวมนุษย์มหัศจรรย์ แต่กลับรักษาชื่อเสียงไว้ไม่ได้เพราะติดยาเสพติด นักกีฬาบางคนก็เช่นเดียวกัน มีศักยภาพพิเศษที่ยากจะหาใครเทียม แต่กลับหลงตัวเอง เมื่อเป็นแชมป์แล้ว กลับเตลิดหลงไปในชื่อเสียงและเงินทอง ในที่สุดก็หล่นลงมาสู่ความตกต่ำย่ำแย่ ติดสุรา สุขภาพทรุดโทรม หมดสิ้นชื่อเสียงเงินทองและอนาคต

ทำไมคนที่ประสบความสำเร็จมากมาย จึงครองความสำเร็จเอาไว้ได้ไม่นาน พวกเขาขาดอะไรไป พวกเขาพลาดตรงไหน คำตอบก็คือ ขาดธรรมจักษุหรือดวงตาแห่งปัญญา พวกเขาจึงไม่รู้ว่า จะรักษาความสำเร็จ ความก้าวหน้า และความสุขให้ยั่งยืนได้อย่างไร ในทางกลับกัน สำหรับคนที่รู้ทางโลกและรู้ทางธรรม มีทักษะทั้งการทำมาหากินและทักษะในการบริหารจัดการชีวิตด้วยปัญญาและคุณธรรมอันดีงามในหัวใจ พวกเขาไม่เพียงแต่จะสามารถประสบความสุขและความสำเร็จอย่างสูงยิ่งเท่านั้น แต่ยังจะสามารถรักษาความสุขความสำเร็จให้ยาวนานและยังสามารถแบ่งปันให้แก่คนอื่น ๆ ได้อีกด้วย

ความรู้ในการบริหารจัดการชีวิตให้ลอยตัวอยู่เหนือกิเลส หรือความทุกข์อันเป็นปัญหาของชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ นี้แหละ คือ ปัญญาจักษุ ซึ่งเราทุกคนจำเป็นต้องมี มิเช่นนั้นแล้ว สำเร็จทางโลกแค่ไหน ก็อาจตกม้าตายในทางธรรมได้ทุกเมื่อ เก่งแสนเก่งแค่ไหน ก็ไปไม่รอดได้ทั้งนั้น ถ้าตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา หรือรู้ไม่เท่าทันสัญชาตญาณฝ่ายต่ำในใจตน ชีวิตที่ดีจึงต้องมีดวงตาทั้งสองข้างอย่างที่กล่าวมา

ย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ตาทางโลกใช้สร้างเนื้อสร้างตัวให้มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ตาทางธรรมใช้สร้างปัญญาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุข สว่าง สงบ ศานติ อิสรภาพ

สมดุลส่วนตัว สมดุลส่วนรวม (ส่วนตัวอยู่ได้ ส่วนรวมอยู่ดี)

สมดุลส่วนตัว สมดุลส่วนรวม หมายความว่า เมื่อเราทำภารกิจส่วนตัว บริหารจัดการชีวิตที่เป็นโลกส่วนตัวสำเร็จแล้ว มีอยู่มีกินแล้ว อุ่นหนาฝาคั่งแล้ว มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนแล้ว ก็ให้คิดต่อไปว่า ชีวิตของเราที่มีอยู่มีกิน มีความร่มเย็นเป็นสุขในทุกวันนี้ ใครกันอุปถัมภ์เรา ใครกันที่ช่วยเหลือเกื้อกูลเรา ทอดตามองเลยตัวเองออกไป ก้าวข้ามตัวเองไป แล้วเราจะพบว่าเงินทุกบาททุกสตางค์ที่ทำให้เรามีกินมีใช้ล้วนมาจากคนอื่นทั้งนั้น ข้าวปลาอาหาร สินค้าและบริการมากมายที่เราได้กินได้ใช้ได้บริโภคในชีวิตประจำวัน เราปลูกเองหรือเปล่า เสื้อผ้าอาภรณ์ที่เราใส่ ใครบ้างที่ทอเสื้อผ้าไว้ใช้เอง แว่นตาที่เราสวม มีใครที่เปิดโรงงานแว่นตาเพื่อตัดแว่นตาให้ตัวเองใส่ สบู่ที่ชำระล้างร่างกายของเรามีใครบ้างที่เป็นเจ้าของโรงงานสบู่ อากาศที่ตัวเองหายใจ เอามาจากไหน ดูเอาเถิด แล้วจะพบความจริงว่า แท้ที่จริงชีวิตเราเป็นหนี้คนอื่นและสิ่งอื่นเยอะแยะมากมายเหลือเกิน ดังนั้น เมื่อประสบความสำเร็จในภารกิจส่วนตัวแล้วให้ถามตัวเองว่า แล้วเราจะ give back คือคืนกำไรให้สังคมเมื่อไหร่

หลักในเรื่องสมดุลส่วนตัวสมดุลส่วนรวมขอให้จำง่าย ๆ ว่า **"ส่วนตัวอยู่ได้ ส่วนรวมอยู่ดี"**

พื้นฐานของแนวคิดในเรื่องนี้ก็คือ หลักธรรมเรื่องอิทัปปัจจยตาหรือ **"สรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกัน"** หรือ **"ความกตัญญูกตเวที"** นั่นเอง

หลักธรรมทั้งสองหมวดนี้ เตือนเราว่า ชีวิต สรรพสิ่ง โลก จักรวาล ไม่มีสิ่งใดเลยที่ดำรงอยู่ได้ด้วยตัวของมันเองล้วน ๆ แท้ที่จริง สรรพสิ่งในโลกล้วนดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยซึ่งกันและกันเสมอไป สิ่งหนึ่งดำรงอยู่เพราะอาศัยอีกสิ่งหนึ่งหรือหลาย ๆ สิ่งในเวลาเดียวกัน ชีวิตของเราดำรงอยู่ไม่ได้หากขาดน้ำ อากาศ อาหาร เสรีภาพ การงาน สัตว์อื่น สิ่งอื่นก็ไม่ต่างกัน สมาร์ทโฟนเครื่องหนึ่ง ล้วนเกิดจากสิ่งที่ไม่ใช่ตัวมันเอง รถคันหนึ่งก็ดุจเดียวกัน ในโลกนี้ไม่มีอะไรเลยที่ดำรงอยู่โดยปราศจากการพึ่งพาอาศัย

เมื่อเราตระหนักถึงสัจธรรมเช่นนี้ เราจึงควรถามตัวเองว่า ชีวิตที่เป็นหนี้คนอื่น ชีวิตที่อยู่รอดมาได้เพราะความเอื้ออาทรของคนอื่น สิ่งอื่นเช่นนี้ ควรละหรือที่เราจะเห็นแก่ตัว ทางที่ดีนั้นเราควรจะต้องตระหนักรู้ในพระคุณของคนอื่น สิ่งอื่น และเรียนรู้ที่จะตอบแทนให้มากที่สุด ให้สมกับที่เราได้รับมา ยิ่งได้รับมามากเท่าไหร่ ต้องคืนกลับไปให้มากเท่านั้น

ความรับผิดชอบต่อโลกของบิล เกตส์

หลายปีก่อน ระหว่างเดินสายบรรยายธรรมและนำภาวนาในสหรัฐอเมริกา อาตมภาพได้มีโอกาสไปเยี่ยมมูลนิธิ **Bill & Melinda Gates Foundation** ที่ซีแอตเทิล บ้านเกิดของ **บิล เกตส์** อาตมภาพได้ไปใช้เวลาอยู่ที่มูลนิธินั้นกว่าครึ่งวัน เพื่อเรียนรู้ว่า มูลนิธิของมหาเศรษฐีคนนี้ทำอะไรบ้าง เขามีอะไรเป็นแรงบันดาลใจจึงตัดสินใจวางมือจากธุรกิจออกมาทำงานเพื่อสังคม

ผู้บริหารของมูลนิธิพาอาตมภาพไปยังห้อง ๆ หนึ่ง ซึ่งบิล เกตส์ เขียนเล่าถึงแรงบันดาลใจในการจัดตั้งมูลนิธิของเขาเอาไว้โดยละเอียดว่า การก่อตั้งมูลนิธิเกิดจากความตระหนักรู้ว่า เขาต้องร่วมรับผิดชอบต่อชะตากรรมของเพื่อนร่วมโลก ในฐานะที่เขาเป็นคนซึ่งได้รับไปจากโลกนี้มากเป็นอันดับต้น ๆ ตามคำสอนของแม่และพ่อ อย่างไรก็ตาม หากเราศึกษาประวัติของบิล เกตส์ เราก็จะพบว่า ความจริงแรงจูงใจในการตั้งมูลนิธิของเขาย่อมมีสาเหตุมากกว่าคำสอนประจำตระกูลอย่างไม่ต้องสงสัย

เรื่องของเรื่องก็คือว่า เมื่อ บิล เกตส์ ทำธุรกิจ ยิ่งทำยิ่งรวย ประสบความสำเร็จเป็นมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลก แต่แล้วสิ่งที่มาพร้อมกับความรวยก็คือ เริ่มมีคนที่ไม่ชอบหน้าเขามากขึ้น ๆ เพราะเขาทำธุรกิจในเชิงผูกขาด เขาเคยถูกสหภาพ

ยุโรปฟ้องในฐานทำธุรกิจเชิงผูกขาด นั่นทำให้เขาไม่สบายใจ แต่แล้ววันหนึ่งเขาถูกกระทรวงยุติธรรมของสหรัฐอเมริกาเป็นโจทก์ฟ้องอีก เขารู้สึกเหมือนเขาถูกตบหน้าในบ้านเกิดของตัวเอง ทำไมชีวิตมันแย่อย่างนี้ เรื่องราวเหล่านี้คงเป็นสาเหตุอันหนึ่งและคงเป็นสาเหตุหลักในการทำงานเพื่อมนุษยธรรมของเขา

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ เรื่องราวอย่างที่เรารู้กันดีอยู่แล้วตามสื่อต่าง ๆ ว่า มีอยู่วันหนึ่งเขาได้อ่านนิตยสารหรือหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งแล้วก็ได้ทราบว่า ใน South Africa มีคนตายด้วยโรคขาดอาหาร มีเด็กที่ตายเพราะยุงลายเป็นจำนวนมาก โรคต่าง ๆ ซึ่งในอเมริกาแก้ไขได้หมดแล้ว แต่ใน South Africa มีคนตายด้วยโรคเหล่านั้นเยอะแยะมากมายอย่างไม่น่าเชื่อ

ทั้งสองเรื่องนี้ประกอบกันทำให้เขามาฉุกคิดว่า เราพลาดตรงไหน ทำไมเรามีเงินเพิ่มขึ้นแต่มีคนรักเราน้อยลง เขาถือนิตยสารฉบับนั้นไปคุยกับพ่อและแม่แล้วก็ปรารภเรื่องชีวิตของเขาที่มีเงินมากแต่มีคนรักน้อยลง และก็เล่าให้พ่อและแม่ฟังว่าได้เห็นข้อมูลว่าใน South Africa ยังมีคนเจ็บป่วยล้มตายด้วยโรคพื้นฐานอย่างนี้อยู่อีกเยอะแยะมากมาย แล้วเราจะทำอะไรเพื่อช่วยเหลือคนเหล่านั้นได้บ้าง พ่อและแม่ก็บอกว่า

"ลูกจำไว้นะ ครอบครัวเรามีคำสอนประจำตระกูลอยู่ข้อหนึ่ง ซึ่งถือสืบทอดกันมาว่า ***ใครก็ตามที่ได้รับอะไรไปจาก***



โลกนี้มาก ๆ โลกก็คาดหวังว่าเขาควรจะคืนให้กับโลกนี้ไม่มากไม่น้อยไปกว่ากัน"

บิล เกตส์ ได้ฟังแล้วเขารู้สึกได้รับแรงบัลดาลใจเหมือนแหวกเมฆเห็นตะวัน เขามองเห็นทางที่จะมุ่งไปและเขาก็ได้ค้นพบว่า เขากำลังเลยเถิดไปข้างหนึ่ง คือ เขากำลังสนุกสนานกับการหาเงินและการใช้เงินให้ทำงาน ยิ่งเขามีเงินมหาศาลมากเท่าไหร่อำนาจในการซื้อของเขาก็สูงมากเท่านั้น เขากลายเป็นรัฐอิสระที่โตเพิ่มขึ้น ๆ เหมือนลูกเจี๊ยบที่ทำท่าจะโตเกินฟองไข่ กระทั่งรัฐบาลกลางก็ต้องเข้ามาดู มาจับตา เพราะนับวันอำนาจในการซื้อของเขามันสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ เขาอยากซื้อแอปพลิเคชั่นใหม่ ๆ ตัวไหน อยากได้บริษัทไหนที่ทำกำไรในตลาดหลักทรัพย์สูง ๆ มาไว้ในครอบครอง แค่เขาเดินเข้าไปแล้วก็เซนต์เช็คให้สักหมื่นล้าน

พวกสตาร์ทอัพจบใหม่เจออย่างนี้ก็ถอยไม่เป็น บริษัทไหนล่ะจะไม่อยากขายธุรกิจให้เขาผู้เป็นเจ้าของกำลังซื้ออันมหาศาล

แต่รู้ไหมว่ายิ่งเขาซื้อไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง นวัตกรรมทั้งหมดก็ไปกองอยู่ในมือของเขาเพียงคนเดียว เขาปิดช่องการทำมาหากินของคนอื่นและนั่นแหละคืออันตรายของการทำธุรกิจในเชิงผูกขาด ปลาใหญ่กินปลาเล็กไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

พอเขาได้ฟังพ่อและแม่ของเขาเตือนสติ ว่า **"ใครก็ตามที่ได้รับอะไรจากโลกนี้ไปมาก ๆ โลกก็คาดหวังว่าเขาควรจะคืนให้แก่โลกนี้ไม่มากไม่น้อยไปกว่ากัน"** บิล และ มิลินดา เกตส์ ซึ่งทั้งสองคนต่างก็เป็นปัญญาชนถอยหลังออกมาแล้วก็มานั่งคิดถึงสิ่งที่ถูกที่ควร หรือคิดถึงอนาคตที่ตนควรจะมุ่งไปในวันข้างหน้า สำนวนจีนกล่าวว่า **"ถอยหลังหนึ่งก้าวฟ้ากว้างทางไกล"** บิล เกตส์ก็เช่นกัน พอตัดสินใจถอยหลัง โลกของเขาก็ไม่แคบแค่การทำธุรกิจอีกต่อไป เขาตื่นรู้แล้วว่า ชีวิตที่เหลือจะทำอะไรให้โลกใบนี้

บทความของนักเขียนบางคนเล่าว่า ก่อนเสียชีวิต คุณแม่ของเขาได้เขียนจดหมายถึงเขาหนึ่งฉบับ โดยหยิบเอาคำสอนเก่าแก่ประจำตระกูลมาเน้นย้ำไว้ในจดหมายฉบับนั้นอีกครั้งหนึ่ง นั่นทำให้เขาค้นพบคำตอบแล้วว่าชีวิตที่เหลือจะทำอย่างไรให้กลายเป็นชีวิตที่คุ้มค่า ไม่นานต่อมาเขาจึงตัดสินใจก่อตั้งมูลนิธิ โดย

วางเป้าหมายไว้ว่าจะให้คืนกำไรให้แก่โลกอย่างน้อยในสามเรื่อง คือ

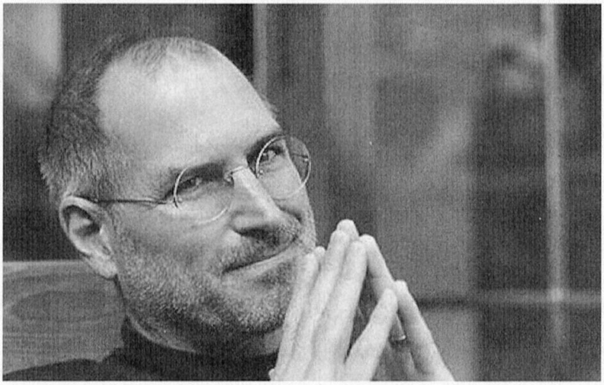
๑. เรื่องการศึกษา

๒. คิดค้นเวชภัณฑ์ยา และ

๓. แก้ปัญหาความยากจน

นับแต่นั้นเขาก็ทุ่มเทให้กับเรื่องนี้อย่างจริงจังจนถึงขั้นลาออกจากการเป็นประธานกรรมการบริหารบริษัท Microsoft มอบหมายให้เพื่อนร่วมงานขึ้นมาบริหารแทน ส่วนตัวเขานั้นผันตัวมาเป็นประธานกรรมการของมูลนิธิที่เขาตั้งขึ้นมากับภรรยา และนั่นทำให้ ณ ปัจจุบัน บิล เกตส์ ยังคงมีสุขภาพที่แข็งแรง และก็กลายมาเป็นคนที่ไปที่ไหน ใคร ๆ ก็รุมรัก ในขณะที่เพื่อนของเขา คู่รักคู่แค้นคู่ปรับของเขาที่ชื่อสตีฟ จ็อบส์ กลับล่วงไปสู่โลกหน้าด้วยอายุที่ยังน้อยมากคือแค่เพียง ๕๖ ปีเท่านั้น

ผลของการใช้ชีวิตอย่างสุดโต่ง
โลกจึงได้สูญเสียอัจฉริยบุคคลคนหนึ่งของโลก
ไปอย่างน่าเสียดาย



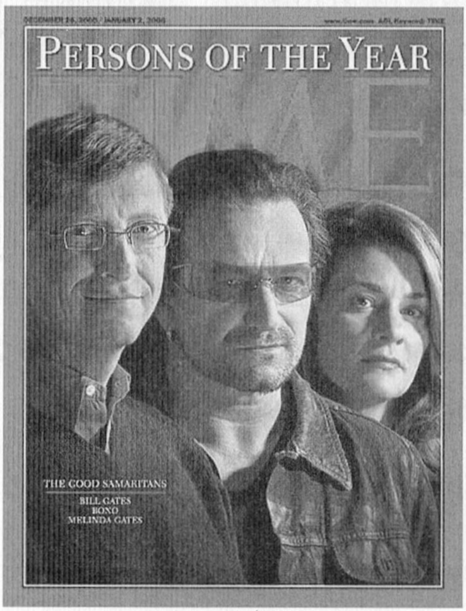
สตีฟ จ็อบส์ ผู้มองข้ามทางสายกลาง

สตีฟ จ็อบส์ นั้นชอบใช้ชีวิตสุดโต่ง ต่างจากบิล เกตส์ ที่รู้จักทางสายกลาง รู้จักสมดุลงาน สมดุลชีวิต สมดุลส่วนตัว สมดุลส่วนรวม ปรัชญาของ สตีฟ จ็อบส์ คือ ทำอะไรต้องทำให้สุด ใช้ชีวิตให้สุดเพราะเรามีชีวิตเดียว สตีฟ จ็อบส์ จึงไม่รู้จักคำว่า **"ทางสายกลาง"** ในโลกของการทำงานและการใช้ชีวิต ซึ่งเขาสารภาพไว้เองในหนังสืออัตชีวประวัติที่เขียนโดย **วอลเตอร์ ไอแซคสัน** ว่า *"สงสัยผมจะป่วยตอนที่บริหารสองบริษัทพร้อมกัน"* ตอนที่ควรจะกินข้าว เขาก็ยังติดประชุม ตอนที่ควรจะเข้านอนเขาก็ยังตอบอีเมลลูกค้า และตอนที่ควรจะให้เวลากับครอบครัว เขาก็มุ่งมั่นแต่จะสร้างนวัตกรรมเปลี่ยนโลก แล้วเขาก็บอกว่าสงสัยมะเร็งตับอ่อนคงจะเกิดขึ้นตอนนั้นเอง

ผลของการใช้ชีวิตอย่างสุดโต่งโลกจึงได้สูญเสียอัจฉริยบุคคลคนหนึ่งของโลกไปอย่างน่าเสียดาย ส่วน บิล เกตส์ นั้น ลงจากหลังม้าอย่างนุ่มนวล หลังจากครองตำแหน่งเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลกมาอย่างยาวนานเกินกว่าสิบปี ก็ตัดสินใจก่อตั้งมูลนิธิในชื่อของตัวเองและภริยา แล้วก็เบิกบานกับการรับใช้เพื่อนมนุษย์ไปทั่วทุกภูมิภาคของโลก รวมทั้งยังชวนมหาเศรษฐีของโลกอีกมากมายนับร้อยคนมาก่อตั้งโครงการ **"สัญญาว่าจะให้"** หรือ **The Giving Pledge** ในปี ๒๕๕๓ อีกด้วย โดยโครงการนี้ ตั้งเป้าชวนมหาเศรษฐีทั่วโลกมาทำสัญญากันว่า จะอุทิศทรัพย์สมบัติของตนให้แก่สาธารณกุศลระหว่างยังมีชีวิตอยู่หรือหลังจากเสียชีวิตไปแล้วก็ได้ ปัจจุบันมีมหาเศรษฐีทั่วโลกเข้าร่วมโครงการนี้มากกว่า ๑๕๘ คน มีทรัพย์สินที่มหาเศรษฐีเหล่านี้สัญญาว่าจะบริจาคเพื่อสาธารณกุศลนับถึงปี ๒๕๖๐ เป็นเงินมากถึง ๓๖๕,๐๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐ (ประมาณ ๑๒ ล้านล้านบาท)

ในปี พ.ศ.๒๕๔๘ นิตยสาร **TIME** ซึ่งเป็นนิตยสารที่ทรงอิทธิพลของโลกคัดเลือกให้ บิล เกตส์ ขึ้นปกนิตยสาร **TIME** ไม่ใช่ในฐานะมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลก หากแต่ในฐานะ **ผู้ให้อันดับหนึ่งของโลก** หรือนักบุญอันดับหนึ่งของโลก อาตมภาพคิดว่านั่นอาจทำให้เขามีชีวิตที่มีความสุขยิ่งกว่าตอนเป็นมหาเศรษฐีเสียอีก เขารู้แล้วว่า **ชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่แบ่งปัน ยิ่งเรารับใช้ ยิ่งเราแบ่งปันให้คนอื่นได้มากเท่าไหร่ คุณค่าแห่งชีวิตของเราก็จะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น** หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง

ว่า **คุณค่าของคนขึ้นอยู่กับความสามารถในการน้อมตนลงรับใช้เพื่อนมนุษย์** ในโลกนี้จะมีสักกี่คนที่ตระหนักรู้ในเรื่องนี้ นักธุรกิจหรือมหาเศรษฐี นักการเมือง คนมีชื่อมีเสียงโดยมาก เมื่อขึ้นควบขี่อยู่บนหลังม้าแห่ง ยศ ทรัพย์ อำนาจ แล้วก็มักจะลืมตัวลงไม่เป็น สุดท้ายก็ตายคาหลังม้ากันแทบจะคนไหนคนนั้น



ศิลปะการลงจากหลังม้าอย่างนุ่มนวล

อาตมภาพขอเล่านิทานปรัชญาเรื่องหนึ่ง เพื่อเราจะได้เห็นภาพชัดว่าทำไม บิล เกตส์ จึงมีชีวิตที่มีความสุข และจึงกลายมาเป็นมหาเศรษฐีที่มีแต่คนรัก เรื่องมีอยู่ว่า

"ชายหนุ่มคนหนึ่ง ทันทีที่จบการศึกษาก็ได้รับของขวัญเยอะแยะมากมาย หนึ่งในของขวัญนั้นก็คือม้าฝีเท้าเร็ว วิ่งได้วันละพันลี้ พอได้รับม้าพันลี้ตัวนี้มา เขากระโดดขึ้นควบขี่ทันที พอเขาขึ้นปั๊บม้าตัวนี้ก็ควบไม่หยุด บัณฑิตหมาดๆ คนนี้ตั้งแต่ขึ้นควบขี่อยู่บนหลังม้าตั้งแต่หนุ่มจนแก่ เขาก็ลงไม่ได้อีกเลย เพราะม้ามันควบด้วยความเร็วสูงมาก

วันหนึ่งม้าวิ่งผ่านชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งชาวเมืองต่างใช้ชีวิตอย่างเนิบช้า Slow life แต่เขาควบม้าด้วยความเร็วสูง พุ่งทะยานแหวกฝูงชนเข้าไป ตอนนั้นเขาผมสีดอกเลาแล้ว สังขารร่างกายเริ่มทรุดโทรมตามอายุการใช้งาน ผู้คนเห็นเขาควบม้ามาด้วยความเร็วจึงตะโกนถามไปว่า

"คุณลุง คุณกำลังจะควบม้าไปไหน"

เขาตอบสวนกลับมาว่า

"ถ้าพวกท่านอยากรู้ก็ถามม้าผมดูสิ เพราะผมก็ไม่รู้ว่ามันจะพาผมไปไหนเหมือนกัน"

นี่เป็นนิทานปรัชญาเซนซึ่งเขาจบตรงนี้ เราลองมาช่วยกันคิดสิ ใครคือม้าและใครคือคนที่ควบขี่อยู่บนหลังม้า

ใช่หรือไม่ว่า ม้าก็คือหน้าที่การงาน ทันทีที่เรียนจบ เราก็กระโดดขึ้นควบขี่อยู่บนหลังม้าที่ชื่อ หน้าที่การงาน ควบจากบริษัทนี้ไปบริษัทนั้น ควบจากวัยนี้ไปสู่วัยนั้น ควบจากหนุ่มจนแก่ คนที่ไม่เรียนรู้ที่จะลงจากหลังม้า ก็มักจะถูกม้าพาควบไปจนตายคาหลังม้ามานับไม่ถ้วน ฉะนั้นเราต้องตระหนักรู้ว่า เรามีเวลาจำกัดและชีวิตของเรานั้นแสนจะเปราะบางแตกดับแล้วก็แตกดับเลย เดินเข้า 7-Eleven จะไปซื้อชีวิตใหม่มาก็ไม่ได้ ฉะนั้นถ้าเราไม่เลือกที่จะลงจากหลังม้าด้วยตัวของเราเอง ใครจะพาเราลง

คนที่รู้จัก **สมดุลงาน สมดุลชีวิต สมดุลส่วนตัวและสมดุลส่วนรวม** อย่าง บิล เกตส์ เขาลงจากหลังม้าได้ทันก่อนที่จะตายอยู่บนหลังม้า

อาตมภาพจึงอยากจะเจริญพรชวนพวกเราทุกคน ให้หันกลับมาพินิจพิจารณาทฤษฎีทางสายกลางของการทำงานและการใช้ชีวิตที่กล่าวมาอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งสรุปเรียกว่า **"ทฤษฎี ๔ สมดุล"** ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า

๑. สมดุลกาย สมดุลใจ (กายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง)

๒. สมดุลงาน สมดุลชีวิต (งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์)

๓. สมดุลโลก สมดุลธรรม (โลกไม่ช้ำ ธรรมไม่เสีย)

๔. สมดุลส่วนตัว สมดุลส่วนรวม (ส่วนตัวอยู่ได้ ส่วนรวมอยู่ดี)

ขอให้เรานำเอาหลักการทำงานและการใช้ชีวิตบนทางสายกลางที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น มาคิดนึกตรึกตรองอย่างถี่ถ้วน รอบคอบ รอบด้าน แล้วนำมาพัฒนาชีวิตของตนให้ค้นพบสมดุลแห่งชีวิตหรือทางสายกลางระหว่างการงานและชีวิตให้ได้ ซึ่งใครก็ตามค้นพบเร็วเท่าไหร่ก็จะมีชีวิตที่มีความสุข สดชื่น รื่นเย็น สำราญบานใจ ปลอดโปร่งโล่งเบา ครองตน ครองคน ครองงาน ครองชีวิตอย่างราบรื่น ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์ รื่นรมย์ในงาน เบิกบานในชีวิต มีเงินมหาศาล และยังมีสังขารจะอยู่ใช้เงิน รวมทั้งยังมีเวลาเหลือมากพอสำหรับการใช้ชีวิตอย่างทรงคุณค่าในฐานะผู้ให้แก่สังคม แก่ประเทศของตน และแก่โลกที่สวยงามใบนี้

การทำงานจะต้องเป็นกระบวนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
จนเกิดภาวะงานก็สัมฤทธิ์ ชีวิตก็รื่นรมย์
หรือ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข
สัมฤทธิ์ทั้งงาน สำราญทั้งคน
หรือ รื่นรมย์ในงาน เบิกบานในชีวิต

มหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์

ขอประกาศอนุโมทนามหาอุบาสก มหาอุบาสิกา ผู้ใจบุญ

ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือ

"สมดุลงาน สมดุลชีวิต"

คุณศิวณัฐ รัชตดำรงรัตน์ (ป้าอ้วนดอยคำ)

คุณอธิป อุ่นอำภา

คุณณฐินันท์ เทพปรีชาสกุล

จำนวนเงิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท

คุณกรปภา บุญประเสริฐ

คุณชูเดช บุญประเสริฐ

จำนวนเงิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท

คุณสุภานัน ธนาอภิวงศ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

คุณกิตติสัณห์ ลาภวัฒนะมงคล	๑๐๐	เล่ม
คุณสาลิกา สุขสนอง	๑๐๐	เล่ม
คุณแม่เรวดี ธนานิมิตร	๙๐	เล่ม
คุณสุภรณ์ ศิวะหรรษาพันธ์	๒๐	เล่ม
คุณขวัญทิพย์ ยินดีผลเจริญ	๒๐	เล่ม
คุณชัญญารัตน์ อร่ามภัทรวงษ์	๒๐	เล่ม
คุณศรีนวล ธรรมาวุฒิชัย	๒๐	เล่ม
คุณพิมพ์ลักษณ์ หรูพิทักษ์	๒๐	เล่ม
คุณวลัยรัตน์ แซ่เจี่ย และครอบครัว	๒๐	เล่ม
คุณกันยาวีร์ เจนหิรัญพรกุล	๒๐	เล่ม
คุณกัณฑ์คุปต์ เจนหิรัญพรกุล	๒๐	เล่ม
คุณเบญจวรรณ ดงหิงส์	๑๐	เล่ม
คุณศิริมา งามประดิษฐ์	๑๐	เล่ม
คุณภัคมน ภวัตฐิติภา	๑๐	เล่ม
คุณมุจลินท์ แซ่ยิบ	๑๐	เล่ม
คุณอภิรักษ์ โคตระวิวัฒน์	๑๐	เล่ม
รวมเป็นหนังสือ	๕๐๐	เล่ม
จำนวนเงิน	๒๕,๐๐๐	บาท

รายรับจากผู้บริจาค

ด้วยการโอนผ่านบัญชีธรรมทาน ๙๒,๘๖๗ บาท

ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมบำเพ็ญปัญญาบารมี
ด้วยการร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมทาน รายไตรมาส
(๓ เดือน ต่อ ๑ เล่ม)
ด้วยการโอนเงินผ่านบัญชี **โครงการกองทุนธรรมทาน**
ธนาคารออมสิน สาขาเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย
เลขที่บัญชี ๐๒๐๒๓๔๘๙๘๒๕๐

หรือติดต่อเพื่อร่วมจัดพิมพ์หนังสือแจกในวาระต่าง ๆ
เช่น ขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานเปิดบริษัทห้างร้าน
หรืองานฌาปนกิจศพ
สอบถามรายละเอียดได้ที่
โทร. ๐๘๔-๔๐๖๙๐๕๙, ๐๙๔-๒๖๓๖๕๙๕

ในโลกของการทำงานและการดำเนินชีวิต มีวิธีคิดเพื่อให้เกิดทางสายกลางอยู่ ๔ คู่ กล่าวคือ

๑. สมดุลกาย สมดุลใจ คือ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ดูแลจิตใจให้เข้มแข็ง จิตสดใส กายแข็งแรง

๒. สมดุลงาน สมดุลชีวิต คือ งานสัมฤทธิ์ ชีวิตรื่นรมย์ การทำงานประสานกับคุณภาพของชีวิต งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

๓. สมดุลโลก สมดุลธรรม คือ มีความรู้ทางโลกสำหรับทำมาหากิน และมีความรู้ทางธรรมสำหรับบริหารจัดการชีวิต โลกก็ไม่ช้ำ ธรรมก็ไม่เสีย

๔. สมดุลส่วนตัว สมดุลส่วนรวม คือ เมื่อตนอยู่ได้ ก็ให้คิดต่อไปว่าทำอย่างไร สังคมถึงจะอยู่ดี ส่วนตัวอยู่ได้ สังคมอยู่ดี รู้จักวิธีคืนกำไรให้สังคม

ว.วชิรเมธี